



**Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение
«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»**

Расписание АЭРОБНОГО зала ФОК «Антонова-Овсенко»

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09-00 10-00	Оздорови- тельная гимнастика	Суставная гимнастика	Группа здоровья (+50)	Суставная гимнастика			
10-00 11-00	Fitball	Dance Mix	Stretching	Dance Mix	Body Sculpt	Группа здоровья (+50)	Step Interval
11-00 12-00	ABS+Flex		Pilates	Lower Body	Pilates	Суставная гимнастика	Fitball
12-00 13-00	Belly Dance		Belly Dance	Stretching	Belly Dance	Dance Mix	Yoga 60
18-00 19-00							
19-00 20-00	Lady Dance	Body Sculpt		Upper Body	Body Sculpt	Lady Dance	Zumba Dance
20-00 21-00	Yoga 60	ABS+BUMS Фитнес - группа (тренин. зал)	Fitball	ABT	Stretching	Yoga 60	
21-00 22-00	Zumba Dance	Pilates	Pilates	Оздорови- тельная гимнастика			

Расписание зала ЙОГИ №304 ФОК «Антонова-Овсенко»

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
21-00 22-00		ОФП с элементами ударной техники с 18 лет			ОФП с элементами ударной техники с 18 лет		

Наш адрес: ул. Антонова-Овсенко, д 2.

Тел. 640 – 25 -14

[http:// www.directory.spb.ru](http://www.directory.spb.ru)



Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение «Дирекция по управлению спортивными сооружениями»

Описание групповых программ ФОК «Антонова-Овсенко»

(Уважаемые посетители, внимательно ознакомьтесь с описанием классов, для того, чтобы получить на групповых занятиях нагрузку, соответствующую Вашим целям и уровню подготовленности)

Силовые классы

BODY SCULPT	Силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц. На уроке используются различные виды силового оборудования: отягощения разных весов, амортизаторы, выбор которых зависит от уровня Вашей подготовленности. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
UPPER BODY	Силовой класс, направленный на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
LOWER BODY	Силовой класс, направленный на проработку мышц нижней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
ABS+FLEX	Силовой класс, направленный на проработку мышц живота. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
ABT	Тренировка направлена на проработку мышц живота, бедер и ягодиц. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
FITBALL	Урок на мячах, направленный на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
ABS+BUMS	Тренировка направлена на проработку мышц живота, бедер и ягодиц. Подходит для всех уровней подготовленности.	55 мин.
STEP INTERVAL	Тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузки, направленная на сжигание жировой прослойке.	55 мин.
Фитнес-группа	Тренировка проходит в тренажерном зале под руководством квалифицированного фитнес-инструктора.	60 мин.
Оздоровительная гимнастика	Комплекс физических упражнений, способствующих общему улучшению самочувствия. Гимнастика включает в себя достаточно легко исполнимые движения. Подходит для всех возрастных категорий и уровня подготовленности.	55 мин.

Танцевальные классы

BELLY DANCE	Танец живота. Урок включает в себя комбинации движений в арабском стиле, улучшает технику владения телом. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
DANCE MIX	Это сочетание современных танцевальных стилей, в едином энергетическом порыве, сочетающие в себе латиноамериканские танцы и другие современные ритмы. Развивает координацию движений, выносливость, учит чувствовать ритм и следовать ему. Подходит для всех возрастных категорий и уровня подготовленности.	55 мин.
LADY DANCE	Танцевальный урок с элементами стриптиза. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
ZUMBA DANCE	Это сочетание современных танцевальных стилей, в едином энергетическом порыве, сочетающие в себе латиноамериканские танцы и другие современные ритмы.	55 мин.

Класс «Разумное тело»

PILATES	Система упражнений по системе Pilates, направленная на укрепление мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Для всех уровней подготовки.	55мин.
STRETCHING	Тренировка, состоящая из упражнений на растягивание и направленная на развитие гибкости. Это естественная растяжка. Занятие позволяет сформировать правильную осанку, улучшить подвижность суставов, развить гибкость и эластичность мышц, связок.	55 мин.
Суставная гимнастика	Комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов; является методикой общего оздоровления организма; используется для профилактики заболеваний ОДА.	55мин.
YOGA 60	Психофизическая практика для тех, кто уже оценил преимущества одной из самых древних физических практик. Тренировка направлена на гармонизацию тела и души. Для всех уровней подготовки.	60 мин.
Группа здоровья (+50)	Тренировка направлена на профилактику остеохондроза позвоночника, уменьшение болевых ощущений в спине, корректировку осанки, укрепления мышечного корсета, развитие подвижности и гибкости суставов.	55 мин.

Классы смешанного формата

ОФП с элементами ударной техники (взрослая группа)	Идет набор во взрослую группу. Занятия направлены на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и силовых качеств. Включают в себя основные аспекты боевого искусства: овладеть хорошей самозащитой и умению постоять за себя, в то же время, не бояться противодействовать сопернику.	55 мин.
---	---	---------

Наш адрес: ул. Антонова-Овсенко, д. 2.

Тел. 640 – 25 -14.

[http:// www.directory.spb.ru](http://www.directory.spb.ru)