



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

Расписание групповых программ ФОК ул Коммуны **с 02.01.2018г.**

Расписание аэробного зала № 414

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09:00-10:00					<i>ABS+Bums</i>		
10:00-11:00	<i>Fitball</i>	<i>Body Sculpt</i>	<i>ОФК</i>	<i>Body Sculpt</i>	<i>Fitball</i>	<i>Belly Dance</i>	
11:00-12:00	<i>Pilates</i>	<i>Stretching</i>	<i>Stretching</i>	<i>Pilates</i>	<i>ОФК</i>	<i>Body Sculpt</i>	<i>Upper Body</i>
12:00-13:00						<i>ОФК</i>	<i>Flex</i>
18:00-19:00							<i>Body Sculpt</i>
19:00-20:00	<i>ABS</i>	<i>ОФК</i>	<i>ABS</i>	<i>Upper Body</i>	<i>Body Sculpt</i>		<i>Pilates</i>
20:00-21:00	<i>Body Sculpt</i>	<i>Body Sculpt</i>	<i>ABT</i>	<i>Functional Training</i>	<i>Pilates</i>		

Расписание зала № 305

07:30-09:00					<i>Yoga 90'</i>		
10:00-11:30		<i>Yoga 90'</i>					
19:30-21:00	<i>Yoga 90'</i>						
20:00-21:30		<i>Yoga 90'</i>		<i>Yoga 90'</i>			

Наш адрес: ул. Коммуны, дом 47, лит. А
Тел.: 240-01-72
<http://www.directory.spb.ru/>



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

Описание групповых программ ФОК ул Коммуны

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

Силовые классы.

<i>Fitball</i>	Урок на мячах, направленный на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный. Рекомендуется для всех уровней любого уровня подготовленности.	55мин.
<i>Body Sculpt</i>	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.
<i>Upper Body</i>	Силовой класс, направленной на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<i>ABS+Bums</i>	Силовой класс смешанного формата направленный на проработку мышц пресса и на проработку ягодичных мышц с использованием дополнительного оборудования. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<i>ABS</i>	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса.	55 мин.
<i>ABT</i>	Силовой класс, направленный на тренировку мышц ног и мышц живота. Для всех уровней подготовки.	55 мин.

Классы смешанного формата. Функциональный тренинг.

<i>Functional Training</i>	Занятие направленно на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности) и их сочетания, улучшение телосложения.	55 мин.
----------------------------	--	----------------

Танцевальные классы.

<i>Belly Dance</i>	Танцевальное занятие с элементами восточного танца. Гармоничная пластика и волнообразные движения направлены на улучшение гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55мин.
--------------------	---	---------------

Класс «Разумное тело».

<i>Pilates</i>	Система упражнений по системе Pilates, которые уменьшают нагрузку на позвоночник и направлены на укрепление мышц кора. Для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<i>Yoga 90'</i>	Это система упражнений для людей любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовленности, направленная на улучшение здоровья и общего самочувствия, призванная повысить функциональное состояние организма и привести к равновесию наше «внутреннее состояние». Каждое упражнение может быть адаптировано в соответствии с возможностями занимающихся.	90 мин.
<i>Stretching</i>	Урок направлен на развитие гибкости мышц, подвижности суставов, эластичности связок, общее расслабление и релаксацию; для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<i>Flex</i>	Занятие, направленное на развитие гибкости.	55 мин.
<i>ОФК</i>	Оздоровительная физическая культура - это профилактическая восстановительная физкультура. Комплекс из специально подобранных упражнений, направленный на борьбу с возрастными изменениями во всех системах организма.	55 мин.

А также:

- **Индивидуальные занятия с тренером.**

Наш адрес: ул. Коммуны, дом 47, лит. А

Тел.: 240-01-72

<http://www.directory.spb.ru/>