



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

Расписание занятий ФОК «Дунайский» с 01.07.2016г.
Аэробный зал (№414)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
10.00-11.00	BodySculpt Рона Я.	Step & Sculpt Юля С.	Bums & ABS Рона Я.	BodySculpt Юля С.	SuperSculpt Рона Я.	Upper Body Юля С.	
11.00-12.00	Step Interval Рона Я.	Upper Body Юля С.	Step Interval Рона Я.	ABS & Flex Юля С.	Lower Body Рона Я.	Bums & Flex Юля С.	Step Interval Ольга С.
12.00-13.00	Pilates Рона Я.	Bums & Flex Юля С.	Stretching Рона Я.	Pilates Юля С.	Stretching Рона Я.		Stretching Ольга С.
17.15-18.15							Bums&Flex Виктория М.
18.15-19.15			Pilates Ball Ольга С.		Stretching Оля Симанова	Step & Sculpt Юля С.	Core&Flex Виктория М.
19.15-20.15	Bums&Flex Виктория М.	Functional Training Евгений Б.	Interval Training Ольга С.	BodySculpt Виктория М.	Functional Training Оля Симанова	Bums & ABS Юля С.	Super Sculpt Виктория М.
20.15-21.15	BodySculpt Виктория М.	Bums&Flex Евгений Б.	Lower Body Ольга С.	Bums & ABS Виктория М.	Bums&Flex Оля Симанова		

Зал № 304 Cycle (Сайкл)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
19.00-20.00	Cycle (пред.запись) Максим		Cycle (пред.запись) Максим		Cycle (пред.запись) Максим		

Наш адрес: Дунайский пр., дом 58, кор.3
Тел. 4588544
<http://www.directory.spb.ru/>



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

Расписание занятий ФОК «Дунайский» с 01.07.2016г.
Зал Йоги (№ 305)

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
09.30-11.00				Yoga 90` Татьяна Д.	Yoga 90` Татьяна Д.		
10.00-11.00							Yoga 60` Ольга С.
10.00-11.30			Yoga 90` Ольга С.				
13.00-14.00							
15.30 – 16.30							Суставная гимнастика Татьяна Д.
16.30 – 18.00							Yoga 90` Татьяна Д.
18.00-19.00	Суставная гимнастика Татьяна Д.						
18.00-19.30							
19.00-20.30	Yoga 90` Татьяна Д.	Yoga 90` Ольга С.					

Наш адрес: Дунайский пр., дом 58, кор.3
Тел. 4588544
<http://www.directory.spb.ru/>



Федеральное государственное автономное учреждение

«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»

Описание групповых программ ФОК «Дунайский»

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

Силовые занятия

<u>BODY SCULPT</u>	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. Этот класс рекомендован для всех уровней подготовки.	55 мин.
<u>UPPER BODY</u>	Силовой класс, направленный на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<u>LOWER BODY</u>	Силовой класс высокой интенсивности для тренировки мышц ног и брюшного пресса. Класс рекомендован для подготовленных.	55 мин.
<u>BUMS&ABS</u>	Силовой класс, направленный на прицельную проработку мышц ягодиц и пресса. Один из популярнейших классов любого клуба! Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<u>ABS&FLEX</u>	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<u>BUMS & FLEX</u>	Силовое занятие средней интенсивности, направленное на проработку мышц ягодиц. В заключительной части занятия предусмотрен блок упражнений на растягивание	55 мин.
<u>FUNCTIONAL TRAINING</u>	Функциональный тренинг. В процессе занятия тренируются взрывная сила, координацию и ловкость, баланс. В упражнениях задействовано максимально возможное количество мышц-стабилизаторов. Рекомендуется тем, кто уже имеет опыт тренировок.	55 мин.
<u>INTERVAL TRAINING</u>	Класс, сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузку. Позволяет эффективно тренировать как мышцы, так и кардио-респираторную систему. Класс рекомендован для подготовленных.	55 мин.
<u>STRETCHING</u>	В уроке используются доступные, адаптированные для всех уровней физической подготовленности упражнения. Растяжка необходима и полезна людям всех возрастов и типов телосложения, рекомендована при восстановлении после травм и как постепенное вхождение в тренировочный процесс после длительного перерыва в занятиях, а также для снятия напряжения после силовой и аэробной нагрузки. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<u>STEP & ABS</u>	Аэробное занятие средней интенсивности с использованием степ-платформ. Улучшает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует уменьшению жировой массы. Занятие включает в себя комбинации из базовых шагов и вариаций.	55 мин.
<u>STEP&SCULPT</u>	Представляет собой комплекс упражнений высокой интенсивности. Он соединяет в себе силовые и аэробные нагрузки. Занятия проводятся с применением силового оборудования и степ-платформ.	55 мин.
<u>STEP INTERVAL</u>	Урок средней интенсивности с использованием степ-платформ. Тренируется выносливость, координация. Укрепляются мышцы живота, ног и ягодиц.	55 мин.
<u>CYCLE</u>	Интенсивная кардиотренировка, проводимая на велотренажере. Способствует снижению лишнего веса, укреплению сердечно-сосудистой системы, а также улучшению мышечного тонуса.	55 мин.
<u>CORE&FLEX</u>	Силовая тренировка, которая направлена на проработку мышц спины и брюшного пресса. Такая тренировка укрепляет мышечный корсет, развивает центральную часть тела, заставляет работать тело как единое целое. В формат данной тренировки включена программа физических упражнений, которая направлена на развитие гибкости	55 мин.

А также:

- ✓ Индивидуальные занятия с тренером
- ✓ Постановка свадебного танца

Наш адрес: Дунайский пр., дом 58, кор.3

Тел. 4588544

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



Федеральное государственное автономное учреждение

«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»

Описание групповых программ ФОК «Дунайский»

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

Занятия «Разумное тело»

<u>PILATES</u>	Система упражнений по системе Pilates, направлена на укрепление мышц тела с минимальной нагрузкой на позвоночник. Рекомендована для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<u>PILATES BALL</u>	Система упражнений, основной целью которых является детальная проработка мышц, включая самые мелкие, увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и суставов. Занятия проходят с использованием специального оборудования – фитбола.	55 мин.
<u>YOGA 90'</u>	Урок Yoga – это система упражнений «от простого к сложному» для людей любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовленности, направлена на улучшение здоровья и общего самочувствия, призвана повысить функциональное состояние всех систем организма и привести к равновесию наше «внутреннее состояние». Занятие строится по принципу «виньеса-крама» (шаг в правильном направлении), при котором каждое упражнение может быть адаптировано в соответствии с возможностями занимающегося. Рекомендован для всех уровней подготовленности.	90 мин.
<u>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</u>	Комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов нашего тела. Выполнение упражнений мышечно-суставной гимнастики готовят Ваше тело к интенсивным физическим нагрузкам.	55 мин.

А также:

- ✓ Индивидуальные занятия с тренером
- ✓ Постановка свадебного танца

Наш адрес: Дунайский пр., дом 58, кор.3

Тел. 4588544

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