



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

Расписание групповых занятий ФОК «Антонова-Овсенко» с 2 января 2019г.

Аэробный зал №414

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09:00 10:00	Оздоровительная гимнастика Филимонова Октябрина	Суставная гимнастика Харитонова Яна	Группа здоровья (тренинговый зал +50) Алтухов Александр	Суставная гимнастика Харитонова Яна	Yoga 60 Андрейчук Вероника		
10:00 11:00	Fitball Филимонова Октябрина	Dance Mix Харитонова Яна	Stretching Андрейчук Вероника	Dance Mix Харитонова Яна	Body Sculpt Андрейчук Вероника	Суставная гимнастика Харитонова Яна	Step Interval Андрейчук Вероника
11:00 12:00	ABS + Flex Филимонова Октябрина		Pilates Андрейчук Вероника	Lower Body Минцева Юлия	Pilates Андрейчук Вероника	Dance Mix Харитонова Яна	Fitball Андрейчук Вероника
12:00 13:00	Belly Dance Воробьева Светлана		Belly Dance Воробьева Светлана	Stretching Минцева Юлия	Belly Dance Воробьева Светлана		Yoga 60 Андрейчук Вероника
19:00 20:00		Body Sculpt Филимонова Октябрина		Upper Body Филимонова Октябрина			
19:30 20:30	Lady Dance Минцева Юлия				Body Sculpt Минцева Юлия		
20:00 21:00		ABS+BUMS Филимонова Октябрина		ABT Филимонова Октябрина			
20:30 21:30	Yoga 60 Минцева Юлия				Stretching Минцева Юлия		
21:00 22:00		Pilates Филимонова Октябрина		Stretching Филимонова Октябрина			

Наш адрес: ул. Антонова-Овсеенко, 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 занятий ФОК «Антонова-Овсенко»

Уважаемые посетители, внимательно ознакомьтесь с описанием классов, для того, чтобы получить на групповых занятиях нагрузку, соответствующую

Вашим целям и уровню подготовленности.

Название занятия	Описание занятия	Продолжительность занятия
Силовые занятия		
BODY SCULPT	Силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц. На занятие используются различные виды силового оборудования: отягощения разных весов, амортизаторы, выбор которых зависит от уровня Вашей подготовленности. Для всех уровней подготовки.	55мин.
UPPER BODY	Силовой класс, направленный на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55мин.
LOWER BODY	Тренировка направлена на проработку мышц живота, бедер и ягодиц. Для всех уровней подготовки.	55мин.
ABT	Тренировка направлена на проработку мышц живота, бедер и ягодиц. Для всех уровней подготовки.	55мин.
FITBALL	Занятие на мячах, направленный на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный.	55мин.
ABS+BUMS	Тренировка направлена на проработку мышц живота, бедер и ягодиц. Подходит для всех уровней подготовленности.	55мин.
ABS + Flex	Тренировка направлена на проработку мышц живота, а также на растягивание и развитие гибкости и эластичности мышц, связок.	55мин.
STEP INTERVAL	Тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузки, направленная на сжигание жировой прослойки.	55мин.
Оздоровительная гимнастика	Комплекс физических упражнений, способствующих общему улучшению самочувствия. Гимнастика включает в себя достаточно легко исполнимые движения.	55мин.
Группа здоровья (+50)	Тренировка, направленная на профилактику остеохондроза позвоночника, уменьшение болевых ощущений в спине, корректировку осанки, укрепления мышечного корсета, развитие подвижности и гибкости суставов.	55мин.

Танцевальные классы

BELLY DANCE	Танец живота. Занятие включает в себя комбинации движений в арабском стиле, улучшает технику владения телом. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55мин.
DANCE MIX	Это сочетание современных танцевальных стилей, в едином энергетическом порыве, сочетающие в себе латиноамериканские танцы и другие современные ритмы. Подходит для всех возрастных категорий и уровня подготовленности.	55мин.
LADY DANCE	Танец с элементами стриптиза. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55мин.

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.	55мин.
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.	60мин.

А также:

✓ Индивидуальные занятия с тренером

Наш адрес: ул. Антонова-Овсенко, д. 2. Тел. 640 – 25 -14

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