



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

Расписание зала ХОРЕОГРАФИИ №230 СК «Ледовая арена»

Уважаемые посетители! В настоящее время расписание групповых программ формируется, в связи с этим запись на занятие обязательна. Записаться на занятие или узнать интересные Вас вопросы Вы, можете по телефону: 416-44-94

Описание групповых программ СК «Ледовая арена»

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

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
19:30 – 20:30		STEP AND SCULPT	STEP INTERVAL				
20:00 – 21:00					ZUMBA		
20:30 – 21:30		ABS+FLEX	PILATES				

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

ABS+FLEX	Силовое занятие средней интенсивности, для тренировки мышц брюшного пресса, мышц нижней части спины. Занятия включают в себя упражнения на развитие гибкости (статические и динамические упражнения).	55 мин.
----------	--	---------

ЗАНЯТИЯ СМЕШАННОГО ФОРМАТА

STEP AND SCULPT	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.
STEP INTERVAL	Занятие высокой интенсивности, аэробно-силового формата, которое состоит из чередования аэробной и силовой работы.	55 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ZUMBA	Занятие средней и высокой интенсивности, основанное на латиноамериканских и других мировых ритмах (меренге, сальса, реггетон, кумбья, хип-хоп и др.).	55 мин.
-------	---	---------

ЗАНЯТИЯ «РАЗУМНОЕ ТЕЛО»

PILATES	Занятие средней интенсивности, направленное на укрепление мышц тела, минимизирующее нагрузку на позвоночник.	55 мин.
---------	--	---------

А ТАКЖЕ ДЛЯ ВАС:

- **ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИНСТРУКТОРОМ**

Наш адрес: г. СПб, ул. Передовиков д.14, к.2, лит.А

Тел. 416-44-94

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