



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

**Расписание групповых занятий
СК «Открытый конькобежный стадион с искусственным льдом имени
олимпийского чемпиона Б.А. Шилкова» с 28 декабря 2018г.
Аэробный зал №206**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09:00 10:00	Dance Mix Екатерина Галикеева	Lady Dance Наталья Гревцова	Bums&ABS Валентина Куликова	Lady Dance Наталья Гревцова			09:00-10:30 Yoga 90' Лариса Тильки
10:00 11:00	Super Sculpt Валентина Куликова	Super Sculpt Майя Абациева	Flex Валентина Куликова	10:00-11:30 Йога-терапия Лариса Тильки	Bums&ABS Екатерина Галикеева	Super Sculpt Майя Абациева	
10:30 11:30							Upper Body Екатерина Галикеева
11:00 12:00	Taba & Flex Валентина Куликова	Pilates Майя Абациева			Stretching Екатерина Галикеева	Pilates Майя Абациева	
11:30 12:30				Face-Forming Лариса Тильки			
15:00 16:00	ABT Екатерина Галикеева		Body Sculpt Екатерина Галикеева				
18:00 19:00		Upper Body Валентина Куликова	Круговая тренировка Екатерина Галикеева	Круговая тренировка Майя Абациева	Lower Body Валентина Куликова	Super Sculpt Виктория Тимошенко	
19:00 20:00	Super Sculpt Майя Абациева	Bums & Flex Валентина Куликова	Stretching Екатерина Галикеева	Tabata Майя Абациева	FFT Валентина Куликова	Stretching Виктория Тимошенко	
20:00 21:00	ABT Майя Абациева		Lady Dance Наталья Гревцова				

Наш адрес: ул. Демьяна Бедного, д.19, корп.2, лит.А

Тел. 384-10-93

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



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

Описание групповых занятий СК «Открытый конькобежный стадион с искусственным льдом имени олимпийского чемпиона Б.А. Шилкова»

Уважаемые посетители, внимательно ознакомьтесь с описанием 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 занятии 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.
UPPER BODY	Силовой класс, направленный на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
LOWER BODY	Силовой класс высокой интенсивности для тренировки мышц ног и брюшного пресса. Класс рекомендован для подготовленных.	55 мин.
SUPER SCULPT	Силовой класс, направленный на тренировку всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендован для всех уровней подготовленности.	55 мин.
BUMS & ABS	Силовой класс, направленный на прицельную проработку мышц ягодиц и пресса. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
TABATA	Занятие, построенное на системе коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки. Рекомендуются для подготовленных.	55 мин.
BUMS & FLEX	Силовое занятие средней интенсивности, направленное на проработку мышц ягодиц. В заключительной части занятия предусмотрен блок упражнений на растягивание	55 мин.
TABS+FLEX	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
ABT	Силовое занятие для тренировки мышц бедер, ягодиц и брюшного пресса. Рекомендован для всех уровней подготовленности.	55 мин.
Классы смешанного формата. Функциональный тренинг.		
FFT (FUNCTIONAL TRAINING)	Функциональное занятие. В процессе занятия тренируются взрывная сила, координация, ловкость и баланс. В упражнениях задействовано максимально возможное количество мышц-стабилизаторов. Рекомендуются тем, кто уже имеет опыт тренировок.	55 мин.
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	Высокоинтенсивное силовое занятие, построенное по принципу круговой тренировки. Направлено на развитие силовой, сердечно-сосудистой выносливости. Рекомендуются для любого уровня подготовленности.	55 мин.

А также:

✓ **Индивидуальные занятия с тренером.**

Наш адрес: ул. Демьяна Бедного, д.19, корп.2, лит.А

Тел. 384-10-93

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



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

**Описание групповых занятий СК «Открытый конькобежный стадион с
искусственным льдом имени олимпийского чемпиона Б.А. Шилкова»**

Название занятия	Описание занятия	Продолжительность занятия
Занятия «Разумное тело»		
PILATES	Комплекс упражнений по системе Pilates, направлен на укрепление мышц тела с минимальной нагрузкой на позвоночник. Рекомендован для всех уровней подготовленности.	55 мин.
STRETCHING	Занятия низкой интенсивности, проходят в медленном темпе, дыхание глубокое и ровное, без задержек. Улучшает координацию движений. Стретч увеличивает снабжение мышц кислородом и питательными веществами, помогает мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.	55 мин.
FLEX	Занятие направлено на расслабление и релаксацию. Рекомендовано для всех уровней подготовленности.	55 мин.
ЙОГА-ТЕРАПИЯ	Занятия включают простые упражнения, задача которых — выровнять тело, вытянуть позвоночник, вернуть на место внутренние органы, развить способность расслабляться и удерживать баланс. В качестве инструментов выступают как традиционные приемы йоги: асаны, пранаямы и очистительные процедуры, так и различные варианты медитативных техник.	55 мин.
FACE FORMING	Уникальный метод естественной подтяжки кожи лица, коррекции. Занятие, направленное на проработку мышц лица. Рекомендуются для всех уровней подготовленности.	55 мин.
YOGA 90'	Древняя система самосовершенствования духа, эмоций и тела. Занятие направлено на гармонизацию тела и души, для общего укрепления тела. Рекомендовано для всех уровней подготовленности.	90 мин.
Танцевальные занятия		
DANCE MIX	Занятие средней интенсивности. Комплекс упражнений, направленный на растяжку, расслабление мышц, улучшение гибкости, подвижности суставов и эластичности связок.	55 мин.
LADY DANCE	Занятие средней интенсивности. Танцевальное занятие, сочетающее в себе элементы стриппластики и современного танца. Направлено на развитие гибкости, чувства ритма. Рекомендуются для всех уровней подготовленности.	55 мин.

А также:

✓ **Индивидуальные занятия с тренером.**

Наш адрес: ул. Демьяна Бедного, д.19, корп.2, лит.А

Тел. 384-10-93

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