



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

Расписание групповых занятий ФОК «Стрельна» с 17.12.2018г.

Аэробный зал № 414

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
09:00 - 10:00	FFT ОЛЕСЯ		FFT ОЛЕСЯ	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ЮЛИЯ	ТАЕ-ВО АННА		
10:00 - 11:00	BOSU ОЛЕСЯ		PUMP ОЛЕСЯ	SUPER SCULPT ЮЛИЯ	PUMP АННА	SUPER SCULPT ЮЛИЯ	
11:00 - 12:00					STRETCHING АННА		
20:00 - 21:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ЮЛИЯ	SUPER SCULPT ТАТЬЯНА		STEP INTERVAL ТАТЬЯНА			
21:00 - 22:00	BODY SCULPT ЮЛИЯ	DANCE MIX + STRETCHING ТАТЬЯНА	КИКБОКСИНГ (Взрослые группы) ИЛЬЯ	DANCE MIX + STRETCHING ТАТЬЯНА	КИКБОКСИНГ (Взрослые группы) ИЛЬЯ		
22:00 - 22:30							

Зал йоги № 304

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
10:00- 11:30		YOGA НАТНА НАТАЛЬЯ					
11:00- 12:00	YOGA ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА СВЕТЛАНА		YOGA ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА СВЕТЛАНА	YOGA НАТНА НАТАЛЬЯ		STRETCHING ЕВГЕНИЯ	
12:00- 12:30							ARABIC DANCE ЕВГЕНИЯ
12:00- 13:00							
13:00- 14:30						YOGA НАТНА НАТАЛЬЯ	
18:00- 19:00	ABS+BUMS ОЛЕСЯ				PILATES ОЛЕСЯ		
19:00- 20:00	FITBALL ОЛЕСЯ		ARABIC DANCE+ STRETCHING ЕВГЕНИЯ		FITBALL ОЛЕСЯ		
20:00- 20:30							
20:30- 22:00			YOGA НАТНА НАТАЛЬЯ				



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

Описание групповых занятий ФОК «Стрельна»

(уважаемые посетители, внимательно ознакомьтесь с описанием занятий, для того, чтобы получить нагрузку, соответствующую вашим целям и уровню подготовленности)

Силовые классы

BODY SCULPT	Силовое занятие, целью которого является проработка всех групп мышц, развитие силы и создание мышечного рельефа. На занятии используется различное силовое оборудование, выбор которого зависит от степени подготовки занимающихся. Рекомендуется для всех уровней подготовленности..	55 мин.
BOSU	Динамичная тренировка на нестабильной поверхности надутой полусферы BOSU. Развивает баланс, функциональную силу, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Помогает научиться контролировать положение своего тела в пространстве, развить мышечную выносливость и силу. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
PUMP	Современная версия силовой тренировки со специальной штангой. Специально построенный формат урока позволяет максимально воздействовать на все группы мышц. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности.	55 мин.
SUPER SCULPT	Силовое занятие средней интенсивности, направленное на проработку всех основных мышечных групп с использованием различного силового оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
ABS + BUMS	Силовое занятие, направленное на проработку и укрепление мышц пресса, спины и ягодиц с использованием дополнительного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
FITBALL	Силовое занятие средней интенсивности на специальных мячах, направленное на тренировку мышц всего тела с максимально мягкой нагрузкой на осевой скелет. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

Классы смешанного формата. Функциональный тренинг.

STEP INTERVAL	Занятие, сочетающее в себе аэробную и силовую нагрузку, направленное на проработку всех мышечных групп с использованием степ-платформы и другого дополнительного оборудования. Позволяет эффективно тренировать как мышцы, так и кардио - респираторную систему. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности.	55 мин.
FUNCTIONAL TRAINING	Занятие высокой интенсивности. В процессе занятия тренируются взрывная сила, координация и ловкость, баланс. В упражнениях задействовано максимально возможное количество мышц-стабилизаторов. Рекомендуется для среднего и высокого уровней подготовленности.	55 мин.
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	Это комплекс высокоинтенсивных силовых и аэробных упражнений, построенный на их чередовании с небольшим перерывом между подходами, во время выполнения которого прорабатываются все мышцы. Занятие направлено на развитие силовой выносливости, укрепление сердечно - сосудистой системы. Рекомендуется для среднего и высокого уровней подготовленности.	55 мин.
ТАЕ-ВО	Занятие, основанное на сочетании элементов из боевых искусств и аэробики, с помощью которого сжигаются калории, укрепляются мышцы всего тела, снимается стресс. Рекомендуется для среднего и высокого уровней подготовленности.	55 мин.

Классы «Разумное тело»

YOGA НАТНА	Древняя система самосовершенствования духа, эмоций и тела. Занятие направлено на гармонизацию тела и души, для общего укрепления тела. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 мин.
YOGA ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	Комплекс упражнений, адаптированных для проблем с позвоночником и направленных на улучшение состояния здоровья спины, шейного и грудного отделов, снятие напряжения с межпозвоночных мышц, укрепление мышечного корсета и развитие правильной осанки. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 мин.
PILATES	Комплекс специальных статических упражнений, направленный на укрепление мышц тела, развитие их эластичности, подвижности суставов, улучшение осанки, баланса и координации, минимизирует нагрузку на позвоночник. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
STRETCHING	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости всего тела, растяжение мышц и связок, улучшение подвижности суставов. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

Танцевальные классы

DANCE MIX+ STRETCHING	Фитнес-тренировка на основе современных танцевальных направлений и степ аэробики. Занятие развивает гибкость, пластику, чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы и сердечно-сосудистую систему. В заключительной части занятия – блок упражнений на растягивание мышц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 мин.
ARABIC DANCE	Занятие с элементами восточных танцев, направлено на укрепление мышц спины и брюшного пресса, суставов; улучшение осанки; развитие гибкости и пластики. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

Восточные единоборства

КИКБОКСИНГ (взрослые группы)	Занятие объединяет в себе различные виды восточных единоборств. В переводе кикбоксинг означает «поединок руками и ногами». В процессе спортивного совершенствования развивается выносливость, повышаются силовые качества основных групп мышц, улучшаются ориентировочные реакции. Занятие для взрослых. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 мин.
-------------------------------------	---	---------

А ТАКЖЕ: ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИНСТРУКТОРОМ

Наш адрес: п. Стрельна, ул. Заводская дорога, д.8, лит. А

Тел. 458-81-96

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