



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

Расписание групповых занятий ФОК «Стрельна» с 01.12.2018г.

**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	FFT ОЛЕСЯ		
10:00 - 11:00	BOSU ОЛЕСЯ		FITBALL ОЛЕСЯ	SUPER SCULPT ЮЛИЯ	PUMP ОЛЕСЯ	SUPER SCULPT ЮЛИЯ	
11:00 - 12:00					STRETCHING ОЛЕСЯ		
20:00 - 21:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ЮЛИЯ	SUPER SCULPT ТАТЬЯНА		STEP INTERVAL ТАТЬЯНА			
21:00 - 22:00	BODY SCULPT ЮЛИЯ	DANCE MIX + STRETCH ТАТЬЯНА	КИКБОКСИНГ (Взрослые группы) ИЛЬЯ	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`90 НАТАЛЬЯ					
11:00- 12:00	YOGA`90 СВЕТЛАНА		YOGA`90 СВЕТЛАНА	YOGA`90 НАТАЛЬЯ		STRETCHING ЕВГЕНИЯ	
12:00- 12:30							ARABIC DANCE ЕВГЕНИЯ
12:00- 13:00						YOGA`90 НАТАЛЬЯ	
18:00- 19:00	ABS+BUMS ОЛЕСЯ				PILATES ОЛЕСЯ		
19:00- 20:00	FITBALL ОЛЕСЯ		ARABIC DANCE+ STRETCH ЕВГЕНИЯ		FITBALL ОЛЕСЯ		
20:00- 20:30							
20:30- 22:00			YOGA`90 НАТАЛЬЯ				

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

Тел. 458-81-96

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



**Силовые классы**

<b>BODY SCULPT</b>	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.
<b>BOSU</b>	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.
<b>PUMP</b>	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.
<b>SUPER SCULPT</b>	Силовое занятие средней интенсивности, направленное на проработку всех основных мышечных групп с использованием различного силового оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<b>ABS + BUMS</b>	Силовое занятие, направленное на проработку и укрепление мышц пресса, спины и ягодиц с использованием дополнительного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<b>FITBALL</b>	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.**

<b>STEP INTERVAL</b>	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.
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	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.
<b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b>	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.

**Классы «Разумное тело»**

<b>YOGA</b>	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.
<b>PILATES</b>	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.
<b>STRETCHING</b>	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости всего тела, растяжение мышц и связок, улучшение подвижности суставов. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

**Танцевальные классы**

<b>DANCE MIX+ STRETCH</b>	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.
<b>ARABIC DANCE</b>	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**

<b>КИКБОКСИНГ (взрослые группы)</b>	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/>