



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

Расписание групповых занятий ФОК «Ветеранов» с 27.08.2018г.

АЭРОБНЫЙ ЗАЛ № 413

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
10:00 11:00	STEP-N-SCULPT ВАЛЕНТИНА	FITBALL ЛИНА	SUPER SCULPT ЛУИЗА	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ЕЛИЗАБЕТА	PILATES СВЕТЛАНА		
11:00 12:00	PILATES ВАЛЕНТИНА	STRETCHING ЛИНА	STRETCHING ЛУИЗА	ROLL RELEASE ЕЛИЗАБЕТА	BODY SCULPT СВЕТЛАНА	DANCE MIX ЛУИЗА	
12:00 13:00		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ЕЛИЗАБЕТА			СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ЕЛИЗАБЕТА	STRETCHING ЛУИЗА	PILATES АНЖЕЛА
13:00 14:00		ROLL RELEASE ЕЛИЗАБЕТА			ROLL RELEASE ЕЛИЗАБЕТА	FITBALL АНЖЕЛА	SUPER SCULPT АНЖЕЛА
14:00 15:00						FFT АНЖЕЛА	ABS+FLEX АНЖЕЛА
15:00 16:00						ROLL RELEASE АНЖЕЛА	
19:00 20:00	FFT ОЛЕСЯ	UPPER BODY АНЖЕЛА	LOWER BODY ОЛЕСЯ	FITBALL ОЛЕСЯ	DANCE MIX ДМИТРИЙ		
20:00 21:00	SUPER SCULPT ОЛЕСЯ	BUMS+ABS АНЖЕЛА	BOSU ОЛЕСЯ	PUMP ОЛЕСЯ	STEP INTERVAL ДМИТРИЙ		
21:00 22:00	STRETCHING ОЛЕСЯ	STRETCHING АНЖЕЛА	PILATES ОЛЕСЯ	STRETCHING ОЛЕСЯ	STRETCHING ДМИТРИЙ		

ЗАЛ №304

09:30 11:00		НАТНА YOGA (1,5 ЧАСА) МАРИКА	НАТНА YOGA (1,5 ЧАСА) МАРИКА	НАТНА YOGA (1,5 ЧАСА) МАРИКА			
10:00 12:00						YOGA (2 ЧАСА) ИРИНА	
18:00 19:30		НАТНА YOGA (1,5 ЧАСА) ИРИНА		НАТНА YOGA (1,5 ЧАСА) АННА			
19:30 21:00		НАТНА YOGA (1,5 ЧАСА) ИРИНА					

ЗАЛ №305

10:00 11:00	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ЕЛИЗАБЕТА		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ЕЛИЗАБЕТА				
11:00 12:00	ROLL RELEASE ЕЛИЗАБЕТА		ROLL RELEASE ЕЛИЗАБЕТА				
19:00 20:00	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ЕЛИЗАБЕТА				СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА ЕЛИЗАБЕТА		
20:00 21:00	ROLL RELEASE ЕЛИЗАБЕТА				ROLL RELEASE ЕЛИЗАБЕТА		

Наш адрес: пр. Ветеранов, д.58

Тел.: 454-15-11

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



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

Описание групповых программ ФОК «Ветеранов»

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

Силовые классы

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. 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, направленный на проработку мышц нижней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
BUMS+FLEX	Силовой класс, направленный на работу над ягодицами. В заключительной части занятия предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
ABS+FLEX	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
FITBALL	Занятие на мячах, направленное на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.	55 мин.
SUPER SCULPT	Силовой класс, направленный на тренировку всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
BUMS+ABS	Силовое занятие, направленное на тренировку ягодичных мышц и мышц брюшного пресса. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.	55 мин.
PUMP	Современная версия силовой тренировки со специальной штангой. Специально построенный формат занятия позволяет максимально воздействовать на все группы мышц. Для всех уровней подготовки.	55 мин.

Классы смешанного формата. Функциональный тренинг.

STEP-N-SCULPT	Комплекс упражнений, соединяющий силовую и аэробную нагрузку, занятие проводится с использованием степ-платформ и силового оборудования.	55 мин.
FFT	Занятие направлено на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координационных способностей) и их сочетания, улучшение телосложения.	55 мин.
STEP-INTERVAL	Занятие разбито на короткие (по 7-8 минут) этапы, чередующие силовую и аэробную нагрузку, в том числе с использованием степов и другого оборудования.	55 мин.

Танцевальные классы

DANCE MIX	Комбинация захватывающего энергичного танца и усиленной тренировки, использование классических движений в латиноамериканском стиле. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
------------------	--	---------

Класс «Разумное тело»

PILATES	Система упражнений Pilates направлена на укрепление мышц тела, минимизирует нагрузку на позвоночник. Не включает резких и быстрых смен движений. Для всех уровней подготовленности	55 мин.
YOGA	Методика, адаптированная для занятий в группах любого уровня подготовленности. Тренировка состоит из короткой разминки и серии асан, гимнастики йогов, разделенных короткими релаксациями или пранаямой.	120 мин.
HATHA YOGA	Психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Занятие направлено на гармонизацию тела и души. Практика асан поможет вам развить гибкость, укрепить мышцы и исправить осанку. Для любого уровня подготовленности.	90 мин.
STRETCHING	Занятие направлено на развитие гибкости мышц, подвижности суставов, эластичности связок, общее расслабление и релаксацию; для всех уровней подготовленности.	55 мин.
СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	Суставная (партерная) гимнастика - это комплекс упражнений без тренажеров. В отличие от различных видов аэробики и шейпинга суставная гимнастика несет лечебно-профилактическую и восстановительную функцию не только на костно-мышечную систему, но и на весь организм в целом. В комплекс суставной гимнастики не включаются резкие движения, прыжки, быстро и часто меняющиеся движения. Исходные положения выбираются таким образом, чтобы избежать осевой нагрузки на позвоночник и суставы.	55 мин.
ROLL RELEASE	Занятие с использованием методики миофасциальной компрессии позволяет систематически восстанавливать эластичность тканей, повышает плавность и функциональность движения, а также снижает болевые ощущения, предотвращает травмы и повышает эффективность движений и различных упражнений. Для любого уровня подготовленности.	55 мин.

Наш адрес: пр. Ветеранов, д.58

Тел.: 454-15-11

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