



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

**Расписание групповых занятий СК «Центр Плавания» с 23 июня 2019г.
Аэробный зал № 1**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00 11:00	Tabata Надежда Клепикова	Super Sculpt Алина Пашунина	Body Sculpt Надежда Клепикова	Body Sculpt Алина Пашунина	Body Sculpt Надежда Клепикова		
11:00 12:00	Stretching Надежда Клепикова	ABS & Flex Алина Пашунина	Pilates Надежда Клепикова	Pilates Алина Пашунина	Latina Надежда Клепикова	Pilates Иван Михов	
12:00 13:00	Latina Надежда Клепикова		Latina Надежда Павлова			Body Sculpt Иван Михов	
13:00 14:00			Stretching Надежда Павлова			ABS & Flex Иван Михов	Port de Bras Ольга Молчанова
14:00 15:00							Body construction Ольга Молчанова
15:00 16:00							FitBall Ольга Молчанова
19:15 20:15	FitBall Ольга Молчанова	Body Sculpt Иван Михов	Body construction Ольга Молчанова	Body Sculpt Серафима Саркисова	Tabata Иван Михов		19.15-20.45 YOGA 90' Анастасия Михайлова
20:15 21:15	ABS & Flex Ольга Молчанова	ABS & Flex Иван Михов	FitBall Ольга Молчанова	ABS & Flex Серафима Саркисова	20.15-21.45 YOGA 90' Надежда Павлова		
21:15 22:15			ABS & Flex Ольга Молчанова				

А также:

✓ **Индивидуальные занятия с тренером.**

Наш адрес: ул . Хлопина, д. 10, лит. Д

Тел. 748-56-02

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



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

**Расписание групповых занятий СК «Центр Плавания» с 23 июня 2019г.
Аэробный зал №2**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
16:00 17:00						Pilates Алина Пашунина	
17:00 18:00						Stretching Алина Пашунина	
20:15 21:15		<u>20.15-21.45</u> YOGA 90' Надежда Павлова			Stretching Иван Михов		

А также:

✓ **Индивидуальные занятия с тренером.**

Наш адрес: ул . Хлопина, д. 10, лит. Д

Тел. 748-56-02

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



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

Описание групповых занятий СК «Центр Плавания»

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		
ABS & Flex	Силовое занятие для тренировки мышц брюшного пресса, мышц нижней части спины. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовки.	55 мин.
Body Sculpt	Силовое занятие на все мышечные группы. Рекомендуется для среднего уровня подготовки.	55 мин.
Super Sculpt	Силовое занятие, направленное на проработку всех групп мышц. Нагрузка выше средней интенсивности.	55 мин.
Body Construction	Высокоинтенсивная тренировка различных мышечных групп, направленная на развитие не только мускулатуры, но и на тренировку сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости	55 мин.
Tabata	Высокоэффективная, интервальная тренировка, которая предполагает 8 подходов выполнения упражнений по 20 секунд и 10-ти секундных перерыв между ними. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
FitBall	Занятие аэробно-силового формата с мячом, на мяче. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовки.	55 мин.
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.
Flex	Занятие для развития гибкости повышающий тонус мышц, улучшает координацию, помогает восстановить осанку.	55 мин.
Stretching	Упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Развивает гибкость, сохраняет красивую осанку. Поддерживает хорошую физическую форму	55 мин.
Yoga	Включает в себя комплексы упражнений для улучшения гибкости и осанки, улучшения качества работы дыхательной системы. Рекомендуется для всех уровней подготовки	90 мин.
Port de Bras	Функциональная система упражнений стоя и на полу, в которой используются методы динамического контроля над телом, нейромышечной координации. Развивает подвижность суставов, силу и гибкость мышц, чувство ритма.	55 мин.
Танцевальные направления		
Latina	Танцевальное занятие с использованием хореографии латиноамериканских танцев. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

А также:

✓ **Индивидуальные занятия с тренером.**

Наш адрес: ул. Хлопина, д. 10, лит. Д

Тел. 748-56-02

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