



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

Расписание групповых занятий ФОК «Стрельна» с 21 января 2019г.  
Аэробный зал № 414

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09:00 10:00	<b>FFT</b> Олеся Загаевская		<b>FFT</b> Олеся Загаевская	<b>Круговая тренировка</b> Юлия Федорова	<b>Тае-бо</b> Анна Михайлова		
10:00 11:00	<b>Bosu</b> Олеся Загаевская		<b>Pump</b> Олеся Загаевская	<b>Super Sculpt</b> Юлия Федорова	<b>Pump</b> Анна Михайлова	<b>Super Sculpt</b> Юлия Федорова	
11:00 12:00					<b>Stretching</b> Анна Михайлова		
20:00 21:00	<b>Круговая тренировка</b> Юлия Федорова	<b>Super Sculpt</b> Татьяна Кондик		<b>Dance Mix</b> Татьяна Кондик			
21:00 22:00	<b>Body Sculpt</b> Юлия Федорова	<u>21:00-22:30</u> <b>Dance Mix &amp;Stretching</b> Татьяна Кондик	<u>21:00-22:30</u> <b>Кикбоксинг (взр. группы)</b> Илья Гильмутдинов	<u>21:00-22:30</u> <b>Step Interval &amp; Stretching</b> Татьяна Кондик	<u>21:00-22:30</u> <b>Кикбоксинг (взр. группы)</b> Илья Гильмутдинов		
22:00 23:00							

Зал йоги № 304

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00 11:00		<u>10:00-11:30</u> <b>Yoga Natha</b> Наталья Песчанская					
11:00 12:00	<u>11:00-12:30</u> <b>Yoga терапия для позвоночника</b> Светлана Немерова		<u>11:00-12:30</u> <b>Yoga терапия для позвоночника</b> Светлана Немерова	<u>11:00-12:30</u> <b>Yoga Natha</b> Наталья Песчанская		<b>Stretching</b> Евгения Гурбанова	
12:00 13:00						<b>Arabic Dance</b> Евгения Гурбанова	
13:00 14:30						<u>13:00-14:30</u> <b>Yoga Natha</b> Наталья Песчанская	
18:00 19:00	<b>ABS+Bums</b> Олеся Загаевская				<b>ABS+Bums</b> Олеся Загаевская		
19:00 20:00	<b>FitBall</b> Олеся Загаевская		<u>19:00-20:30</u> <b>Arabic Dance &amp;Stretching</b> Евгения Гурбанова		<b>Stretching</b> Олеся Загаевская		
20:00 21:00			<u>20:30-22:00</u> <b>Yoga Natha</b> Наталья Песчанская				
21:00 22:00							

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

Тел. 458-81-96

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



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

**Описание групповых занятий ФОК «Стрельна»**

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
<b>Силовые занятия</b>		
<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.
<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.
<b>ТАЕ-ВО</b>	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.

**Наш адрес: п. Стрельна, Заводская дорога, д. 8, лит. А**  
**Тел. 458-81-96 <http://www.directory.spb.ru/>**



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

**Описание групповых занятий ФОК «Стрельна»**

<b>Занятия «Разумное тело»</b>		
<b>YOGA HATHA</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>YOGA ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА</b>	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.
<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.
<b>Танцевальные классы</b>		
<b>DANCE MIX</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.	55 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. В заключительной части занятия – блок упражнений на растягивание мышц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<b>Восточные единоборства</b>		
<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. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	90 мин.

**А также:**

- ✓ **Индивидуальные занятия с тренером.**

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

**Тел. 458-81-96**

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