



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

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБНОГО ЗАЛА ФОК «Красное Село»**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	LOWER BODY	BODY SCULPT		LOWER BODY			
11:00	UPPER BODY	ABS+FLEX	CROSSFIT	UPPER BODY	FULLBODY	BODY SCULPT	LOWER BODY
12:00		LATINA BUMS+ABS	ABT+LEGS	SUPER SCULPT	ABT+FLEX	STEP	FLEX
13:00		STRETCHING		PILATES			
17:00						STRETCHING	
18:00	LADY DANCE		LATINA			BODY SCULPT	
19:00	BODY SCULPT	UPPER BODY	FT	FULLBODY		LATINA	
20:00	FLEX	LOWER BODY	ABS+FLEX	ABT+FLEX	AEROSCULPT	FLEX	
21:00	ZUMBA STRETCHING	BELLY DANCE FLEX	STEP+ZUMBA STRETCHING	BELLY DANCE FLEX	ZUMBAGOLD		

**Расписание занятий зал №304 , зал 305**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00		YOGA	YOGA	YOGA			
9:30	YOGA				YOGA	YOGA	
19:30	YOGA	BELLY DANCE	YOGA	BELLY DANCE	YOGA		
20:00		YOGA		YOGA			

**Наш адрес: ул.Спирина д. 10**

**Тел: (812) 458-81-97**

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



**Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение  
«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»  
Описание групповых программ ФОК «Красное Село»  
Классы координационной направленности**

<b>STEP MIX</b>	Класс с использованием степ-платформы. В ходе занятия разучиваются простые связки из базовых шагов степ-аэробики. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.	55мин.
<b>STEP</b>	Урок включает не сложные комбинации степ-аэробики с элементами хореографии. Высокая интенсивность. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.	55мин

**Силовые классы**

<b>ABS+FLEX</b>	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<b>ABL</b>	ABL- силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса.	55 мин
<b>BODY SCULPT</b>	Силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц. На уроке используются различные виды силового оборудования: отягощения разных весов, амортизаторы, выбор которых зависит от уровня Вашей подготовленности. Рекомендован для всех уровней подготовки/	55 мин.
<b>BUMS</b>	Силовой урок с подбором упражнений для тренировки мышц ягодиц.	
<b>UPPER-BODY</b>	Силовой класс, направленной на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<b>BAMS</b>	Силовой урок с подбором упражнений для мышц брюшного пресса и ягодичных мышц с использованием различного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин
<b>ABS+FLEX</b>	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<b>FITBALL</b>	Урок на мячах, направленный на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный. Для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<b>SUPER SCULPT</b>	Силовой класс, направленный на тренировку всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

**Классы смешанного формата. Функциональный тренинг.**

<b>ФУНКЦИОН. ТРЕНИНГ(ФТ)</b>	Это вид тренировки строит ваше тело заново, вовлекая в работу все до единой мышцы, и самым естественным образом готовит вас к всевозможным катаклизмам реальной жизни. Он универсален и незаменим для всех, кто увлекается спортом, ведет активный образ жизни.	55 мин.
<b>STEP INTERVAL</b>	Урок с чередованием аэробной и силовой нагрузки, направленный на сжигание жировой компоненты. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

**Танцевальные классы**

<b>LATINA</b>	Танцевальный урок с использованием хореографии латино-американских танцев. Рекомендуется для всех уровней подготовленности, 55 мин.	55 мин.
<b>BELLY DANCE</b>	Танец живота. Урок включает в себя комбинации движений в арабском стиле, улучшает технику владения телом. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

**Класс «Разумное тело»**

<b>PILATES</b>	Система упражнений по системе Pilates, направленная на укрепление мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Рекомендован для всех уровней подготовленности	55 мин.
<b>YOGA</b>	Психофизическая практика для тех, кто уже оценил преимущества одной из самых древних физических практик. Урок направлен на гармонизацию тела и души. Для любого уровня подготовленности.	90 мин.
<b>STRETCHING</b>	Урок, состоящий из упражнений на растягивание и направленный на развитие гибкости. Это естественная растяжка. Занятие позволяет сформировать правильную осанку, улучшить подвижность суставов, развить гибкость и эластичность мышц и связок.	55мин

**Наш адрес: ул.Спирина д.10  
Тел: (812) 458-81-97  
<http://www.directory.spb.ru/>**