



Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение

«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»

Описание групповых программ ФОК «Красное Село»

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

Классы координационной направленности

<u>STEP MIX</u>	Класс с использованием степ-платформы. В ходе занятия разучиваются простые связки из базовых шагов степ-аэробики. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.	55мин.
------------------------	---	--------

Силовые классы

<u>BODY SCULPT</u>	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.
<u>UP BODY</u>	Силовой класс, направленной на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<u>PUMP</u>	Современная версия силовой тренировки со специальной штангой. Специально построенный формат урока позволяет максимально воздействовать на все группы мышц. Класс рекомендован для подготовленных	55 мин.
<u>ABS+FLEX</u>	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
<u>FITBALL</u>	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.
<u>SUPER SCULPT</u>	Силовой класс, направленный на тренировку всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<u>BUMS +ABS</u>	Занятие для тренировки мышц ног и ягодиц. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

<u>FFT (FUNCTIONAL TRAINING)</u>	Функциональный тренинг. В процессе занятия тренируются взрывная сила, координированность и ловкость, баланс. В упражнениях задействовано максимально возможное количество мышц-стабилизаторов. Рекомендуется тем, кто уже имеет опыт тренировок	55 мин.
---	---	---------

<u>INTERVAL</u>	Класс, сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузку. Позволяет эффективно тренировать как мышцы, так и кардио-респираторную систему. Класс рекомендован для подготовленных,	55 мин.
<u>STEP SCULPT</u>	Урок смешанного аэробно-силового формата. Занятие включает в себя чередующиеся интервалы степ-аэробики и силовой нагрузки. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности.	55 мин.
<u>PORTDEBRAS</u>	Это смесь элементов динамического баланса с танцевальной тренировкой для снижения веса, улучшения функционального контроля над телом, нейромышечной координации, общего чувства ритма.	55 мин

Танцевальные классы

<u>LATINA</u>	Танцевальный урок с использованием хореографии латино-американских танцев. Рекомендуется для всех уровней подготовленности, 55 мин.	55 мин.
<u>BELLY DANCE</u>	Танец живота. Урок включает в себя комбинации движений в арабском стиле, улучшает технику владения телом. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.
<u>ZUMBA</u>	Танцевальное направление с афро- латиноамериканскими корнями и элементами фитнеса. Зажигательная и очень позитивная зумба сочетает в себе множество стилей и исполняется под ритмы меренге, сальсы, реггетона.	55 мин.

Класс «Разумное тело»

<u>PILATES</u>	Система упражнений по системе Pilates, направленная на укрепление мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Рекомендован для всех уровней подготовленности	55 мин.
<u>YOGA 90'</u>	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.
<u>STREICHING</u>	урок направлен расслабление и релаксацию. Рекомендован для всех уровней подготовленности.	55 мин

А также:

- ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ
- ПОСТАНОВКА СВАДЕБНОГО ТАНЦА



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

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
9-00 10-30		YOGA Оксана 305 каб	YOGA Оксана 305 каб	YOGA Оксана 305 каб			
10-00 11-00	Pilates Ольга	Portdebras Ольга	Pilates Юля	Pilates Ольга	FITBALL Юля	UPPER BODY Юля	
11-00 12-00	BUMS+ABT Ольга	Body Sculpt Ольга	Step Interval Юля	Body Sculpt Ольга	BUMS+ABS Юля	BUMS+ABS Юля	STEPMIX Алена
12-00 13-00	Body Flex Ольга	UPPER BODY Юля	FITBALL Юля	SUPER SCULPT Юля	Stretching Юля	STEP MIX Юля	BUMS+ABS Алена
				Calanetik Ольга			
13-00 14-00		ABT Юля		ABS+Flex Юля			
18-00 19-00	Calanetik Ольга		Latina Антонина	Body Flex Ольга		Body Sculpt Антонина	
19-00 20-00	Body Sculpt Ольга	Step Interval Алена	FT Антонина	Body Sculpt Ольга	FITBALL Алена	Latina Антонина	
19-30 21-00							
19-30 20-30	ZUMBA Виктория 304 каб	Bally dance Татьяна 304 каб		Bally dance Татьяна 304 каб			
20-00 21-00	Pilates Ольга	PUMP+ABS Алена	ABS+Flex Антонина	Pilates Ольга	Step Interval Алена	Flex Антонина	
20-00 21-30		YOGA Оксана 305 каб	YOGA Оксана 305 каб	YOGA Оксана 305 каб			
20-30 21-30	AEROSCUPT Виктория 304 каб	Bally dance Татьяна (растяжка) 304 каб	ZUMBA Виктория 304 каб	Bally dance Татьяна (растяжка) 304 каб			

Расписание аэробного зала № 414
расписание аэробного зала № 304
расписание аэробного зала № 305

Наш адрес: Красное Село ул. Спирина д.10
Тел. 458-81-97
<http://www.directory.spb.ru/>