



**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				PILATES	
11:00	UPPER BODY	LATINA	CROSSFIT		CROSSFIT	STEP 0	BUMS+ABS
12:00		UPPER BODY	ABS	BODY SCULPT	ABS	BODY SCULPT	STEP MIX
13:00		ABT+FLEX		FITBALL			
18:00	LADY DANCE		LATINA			BODY SCULPT	
19:00	BODY SCULPT	UPPER BODY	FT	BUMS+ABS	FITBALL	LATINA	
20:00	FLEX	LOWER BODY	ABS+FLEX	SUPER SCULPT	STEP INTERVAL	FLEX	
21:00	ZUMBA	BELLY DANCE FLEX	ZUMBA		BELLY DANCE FLEX		

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				YOGA		
20:00		YOGA BELLY DANCE	YOGA	YOGA	BELLY DANCE		

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

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

Силовые классы

ABS+FLEX	Силовой класс, направленный на проработку мышц пресса. В заключительной части предусмотрен блок упражнений на растягивание. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
ABL	ABL- силовой урок для тренировки мышц ног, брюшного пресса.	55 мин
BODY SCULPT	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.
BUMS	Силовой урок с подбором упражнений для тренировки мышц ягодиц.	
UPPER-BODY	Силовой класс, направленной на проработку мышц верхней части тела. Для всех уровней подготовки.	55 мин.
BAMS	Силовой урок с подбором упражнений для мышц брюшного пресса и ягодичных мышц с использованием различного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	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	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.
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.

Классы смешанного формата. Функциональный тренинг.

ФУНКЦИОН. ТРЕНИНГ (FT)	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.
STEP INTERVAL	Урок с чередованием аэробной и силовой нагрузки, направленный на сжигание жировой компоненты. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	55 мин.

Танцевальные классы

LATINA	Танцевальный урок с использованием хореографии латино-американских танцев. Рекомендуется для всех уровней подготовленности, 55 мин.	55 мин.
BELLY DANCE	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»

PILATES	Система упражнений по системе Pilates, направленная на укрепление мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Рекомендован для всех уровней подготовленности	55 мин.
YOGA	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.
STRETCHING	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/>