



PILATES



ЗАПИСЫВАЙСЯ СЕЙЧАС!

ЗАНЯТИЯ В МИНИ-ГРУППАХ ОТ 3 ДО 6 ЧЕЛОВЕК

 **КРАСНОГОРСК**

г. Красногорск



Расписание групповых программ

Joy Фитнес

Действительно с 28 сентября по 4 октября 2020 г.

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	28 сентября	29 сентября	30 сентября	1 октября	2 октября	3 октября	4 октября
09.00 зал № 1							
10.00 зал№1	ABT+Stretch	LowBody	Upper Body	Pilates***	Iso Base***		Press+Stretching***
10.00 зал№2							Yoga Kids**
11.00 зал№2							
11.00 зал№1					Functional	Tabata+Streach	
12.00 зал №1		Школа шпагата**		Школа шпагата**			
13.00 зал№1	Здоровая спина***	Fit Ball	Yoga***	ABT			
14.00 зал№1							
16.00 зал№1			Yoga Kids**			Belly Dance***	
17.00 зал№1	Каратэ**		Каратэ**				
17.00 зал№2							
18.00 зал№2							
18.00 зал№1							
19.00 зал№1							
19.00 зал№2							
19.00 зал№1	Circuit Training	Tabata+Streach	Interval		FlexBody***		
20.00 зал№1	Stretching***			Stretching***			
20.00зал№2			Бокс				
20.00зал№2							
21.00 зал№2							

Правила посещения групповых тренировок:

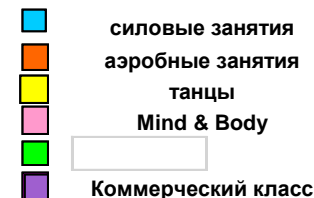
1. Тренироваться следует **в сменной обуви** и спортивной форме. Обязательно **наличие полотенца** и бутылки с водой.
2. **Кроссовки обязательны.**
3. **Запрещается** пользоваться **мобильными телефонами** во время урока.
4. **Опоздавшие** более, чем на **10 минут** на урок **не допускаются.**
- Инструктор имеет право не допустить Клиента до тренировки**
5. Следуйте рекомендациям инструктора.
6. Посещайте уроки в соответствии с уровнем подготовки.
7. **Клиент обязан убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.**
8. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без разрешения инструктора.
9. **Членам клуба запрещается самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование зала.**
10. Время одного занятия составляет **55 минут.**

** - коммерческие классы , занятия оплачиваются отдельно
и по предварительной записи(не менее чем за 3 часа)

***- совместные занятия для взрослых и детских карт

тел. (499)703-45-54

<http://www.joyfitnes.ru/>



Силовые программы

Body Condition - на занятии прорабатываются все основные мышечные группы, что позволяет «сжигать» максимальное количество калорий. Тренировка способствует снижению веса и увеличению силовой выносливости. Занятие подходит как мужчинам, так и женщинам и поможет создать гармонично развитое тело и поддерживать мышцы в тонусе. Подходит для любого уровня подготовленности.

ABT & Stretching – это силовой класс, направленный на тренировку мышц нижней части тела: ног, бедер и живота. Силовые упражнения комплекса уменьшают жировые отложения и эффективно корректируют проблемные зоны.

ABT- это тренировка мышц пресса, ног, ягодиц и низа спины (поясницы). Это сочетание аэробных и анаэробных нагрузок. ABT занятия доступны всем и каждому, невзирая на уровень физической подготовки.

Fit Ball - урок с использованием гимнастического мяча, на все группы мышц на нестабильной поверхности. Укрепляет мышечную систему и развивает чувство равновесия.

Upper Body – идеальная тренировка для тех, у кого проблемные зоны находятся в верхней части тела. Это силовые упражнения для плеч, рук, спины и пресса. В результате вы получите заветный рельеф : красивые руки, плоский живот и подтянутую грудь.

Super Sculpt - силовая тренировка на основные группы мышц. Многоповторное выполнение базовых упражнений в разном темпе под зажигательную музыку гарантирует увеличение выносливости, укрепление мышц и впечатляющий расход калорий.

Pilates Ball - перенос традиционных техник Пилатес на малое оборудование развивает координацию и баланс, способствует повышению "осознанности" тела.

Body strong - комплекс аэробно-силовых упражнений, чередующий периоды высокоинтенсивной работы на пределе возможностей с периодами отдыха, т.е. работы в легком режиме. В основном работа проводится с собственным весом.

Circuit Training - круговая тренировка. Выполнение циклов упражнений, следующих одно за другим с минимальным отдыхом. Сочетание силовых и кардио упражнений.

Танцевальные направления

– танцевальный формат класса поможет вам развить гибкость, пластичность в движении и просто поднять настроение.

Zumba – эта развлекательная, эффективная танцевальная фитнес-вечеринка с простыми для выполнения движениями в латиноамериканском стиле помогает миллионам людей сжигать калории и получать удовольствие.

Оздоровительные программы

Iso -Base – оздоровительная программа, сочетающая в себе низкоинтенсивную силовую тренировку на основные группы мышц, суставную гимнастику, стретчинг и релаксацию. Повышает выносливость, улучшает состояние позвоночника, нормализует работу всех систем организма и внутренних органов.

Iso -Fine Spine – оздоровительная программа. включает в себя комплекс упражнений для улучшения подвижности суставов позвоночника и пояса верхних конечностей. Направлена на формирование и развитие навыков правильной осанки и походки. Мягкая дозированная нагрузка на мышцы спины и брюшного пресса, позволяет создать крепкий мышечный корсет.

Здоровая спина – Проработка глубоких слоев мышц спины. Максимально безопасный подход обеспечивает комфортную практику для людей разного возраста. Является профилактикой различных заболеваний позвоночника.

Аэробные программы

Step Beg – аэробика с использованием степ-платформы. Обучение основам степ-аэробики и правильной технике. Рекомендуются для начинающих. Занятие делится на 2 части: аэробная продолжительностью 30-35 минут и силовой блок 20-25 минут.

Step - укрепляет мышечный корсет и улучшает сердечно-сосудистую выносливость. Рекомендуются для среднего уровня подготовленности и после прохождения курса Step beg. Продолжительность занятия 55 мин.

Interval - Особенностью этого урока является чередование аэробной нагрузки и силовых упражнений. Способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Aerostep- это тренировка, которая сочетает в себе работу на степ платформах и силовую нагрузку. Позволяет проработать основные группы мышц, а так же улучшить основные системы организма.

Functional Mix – функциональная тренировка, основанная на разных видах нагрузки: кардиоваскулярной, статической и силовой. Рассчитана на проработку мышц всего тела, как с собственным весом, так и с использованием оборудования.

Nordic Walking (ходьба с палками) – оздоровительная аэробная тренировка на свежем воздухе. Задействуется около 90% мышц, оказывает положительный эффект на кардио-респираторную систему, костно-связочный аппарат.

HIIT – ВысокоИнтенсивный Интервальный Тренинг, представляющий из себя кардио тренировку с последовательным чередованием максимальных, средних и умеренных уровней нагрузок. Главной задачей является быстрое жиросжигание.

Mind & Body

Pilates – урок направленный на укрепление глубоких мышц живота, спины и тазового дна. Основа тренировки – включение в работу центра тела. Цель тренировки – подтянутое тело, улучшение осанки, уменьшение риска травматизма.

Stretching – программа, направленная на растяжение основных мышечных групп. Улучшает гибкость, эластичность мышц и связок. Увеличивает подвижность суставов, формирует красивое гибкое тело, снимает напряжение.

Yoga – это тренировка, направленная на достижение полной гармонии между физической, умственной и моральной сторонами жизни. Регулярные занятия будут способствовать укреплению мышц, улучшению осанки, увеличению подвижности суставов и профилактике травм.

Callanetics - это эксклюзивный комплекс упражнений для всех частей тела основанный на растягивающих и статических упражнениях, вызывающих активность глубоко размещенных мышечных групп.

Soft Training - тренировка в спокойном темпе, направленная на проработку глубоких мышц брюшного пресса, спины и ягодиц. Результатом регулярных занятий является улучшение осанки, укрепление мышечного корсета, увеличение подвижности позвоночника.

Soft Ball – тренировка с использованием фитбола, во время которой в спокойном темпе прорабатываются мышцы кора. Рекомендовано для любого уровня подготовки.

Flow Flex – комплексная программа, которая включает в себя растяжение посредством расслабления основных групп мышц и приведение в тонус тела, совмещенные с контролем дыхания.

Press & Stretching – программа, направленная на проработку мышц пресса, а так же на растяжение основных мышечных групп

