



ТАВАТА



ЗАПИСЫВАЙСЯ СЕЙЧАС!

ЗАНЯТИЯ В МИНИ-ГРУППАХ ОТ 3 ДО 6 ЧЕЛОВЕК

 **КРАСНОГОРСК**



Расписание групповых программ

г. Красногорск
JOY Фитнес

Действительно с 24 по 30 января 2021 г.

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	24 января	25 января	26 января	27 января	28 января	29 января	30 января
10.00 (большой зал)	Yoga Алена Ч.	Low Body Глеб М.	ОФП Арина Х.	Женская практика "Тазовое дно" [12+] Ирина К.	Iso Base Марина К.		
11.00 (большой зал)					Tabata & Stretching + MFR Ирина К.	Zumba+Salsation [12+] Глафира К.	X-Zone for Women Глеб М.
12.00 (большой зал)						Flexible Body [12+] Глафира К.	
13.00 (большой зал)	Здоровая спина Сергей Л.		Yoga [12+] Сергей Л.				
17.00 (зал единоборств)	Каратэ (6+) Михаил Г.		Каратэ (6+) Михаил Г.				
18.00 (зал единоборств)						ММА Арина Х.	
18.00 (большой зал)		Худ. гимнастика (3+) Екатерина Т.		Худ. гимнастика (3+) Екатерина Т.			Circuit Training Всеволод П.
19.30 (большой зал)	Tabata Ирина К.	Step+Pump Елена А.	Тренировка на ягодичцы Глеб М.	Low Body Елена А.	Full Body Глеб М.		
20.00 (большой зал)	Dynamic Stretching [10+] Ирина К.						
20.00 (зал единоборств)			ММА Арина Х.				
20.30 (большой зал)		Zumba+Salsation [12+] Глафира К.		Stretching+MFR [10+] Глафира К.	Yoga Алена Ч.		

Правила посещения групповых тренировок:

1. Групповые занятия проводятся от 2-ух человек.
2. Тренироваться следует в сменной спортивной обуви и спортивной форме.
3. Кроссовки обязательны, обязательно наличие полотенца и бутылки с водой.
4. Запрещается пользоваться мобильными телефонами во время урока.
5. Опоздавшие более, чем на 10 минут на урок не допускаются.
6. Инструктор имеет право не допустить клиента до тренировок.
7. Следуйте рекомендациям инструктора.
8. Посещайте уроки в соответствии с уровнем подготовки.
9. Клиент обязан убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.
10. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без разрешения инструктора.
11. Членам клуба запрещается самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование зала.
12. Время одного занятия составляет 55 минут (исключение: в понедельник в 19:30 - 30 минут)



- коммерческие классы, занятия оплачиваются отдельно блоком



- детские коммерческие классы, занятия оплачиваются отдельно блоком



- на занятии присутствовать можно, но не заниматься самостоятельно в данном зале



- совместные занятия для взрослых и детских карт с указанием допустимого для детей возраста.

тел.: 8 (499) 703-45-54

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

ABT+Stretching - комплексная тренировка, сочетающая в себе силовую нагрузку, направленную на укрепление мышц ног и брюшного пресса, и растягивание рабочих групп мышц. Нагрузка средней интенсивности. Подходит для всех уровней подготовки.

Upper Body - тренировка состоящая из силовых упражнений, направленная на развития верхней части тела. Такие упражнения помогут вам эффективно бороться с проблемными зонами и направить упор именно на проработку плечевого пояса, живота, рук, спины.

Super Sculpt - комплексная тренировка, задействующий все мышечные группы с использованием step-платформы, гантелей, бодибаров и эспандеров. Эта гармоничная тренировка подходит как для поддержания, так и для набора оптимальной физической формы.

Fit Ball - тренировка с использованием гимнастического мяча на все группы мышц. Укрепляет мышечную систему и развивает чувство равновесия.

Body Pump - это тренировка для всех групп мышц, которая сжигает много калорий. Основанная на использовании легких и средних весов с большим числом повторений, она улучшает мышечный тонус и корректирует форму тела.

Circuit Training - силовая тренировка, укрепляющая все группы мышц и развивающая выносливость. Тренировка строится по принципу круговой тренировки (выполнение циклов упражнений, следующих одно за другим с минимальным отдыхом).

Low Body - это высокоинтенсивная функциональная тренировка, направленная на проработку нижней части тела, а именно, пресса, ног и ягодичных мышц. Данная тренировка поможет подтянуть фигуру, улучшить обмен веществ в организме, и укрепить дыхательную систему.

Бокс - это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Tabata+Stretching - высокоинтенсивная интервальная тренировка, где каждое упражнение прорабатывается циклично: 20-ти секундная нагрузка сменяется 10-ти секундным отдыхом. Такой метод тренировки помогает быстро сжечь калории и улучшить аэробную и анаэробную выносливость. Растяжка после такой интенсивной работы поможет расслабиться и убрать мышечные зажимы.

Full Body - проработка всех основных групп мышц за одно занятие, тренировки в таком формате очень энергоёмки и здорово способствуют сжиганию лишнего веса.

Tae-Bo - интенсивная программа, сочетающая в себе аэробные упражнения с элементами единоборств, такое сочетание дисциплин укрепляет не только тело, но и дух. Занятия проходят под ритмичную музыку и сжигают значительное количество калорий

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

Stretching - тренировка 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.

Pilates – тренировка направленная 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.

Soft Fitness - Программа для тех, кому не подходит формат высокоинтенсивных тренировок, для тех, кому важнее не высокие достижения в фитнесе, а общее физическое состояние и здоровье. Так же она подходит для тех, кто только начинает свои занятия фитнесом. Ее могут посещать беременные, но только начиная со 2-го семестра. И можно использовать эту программу как восстановительную тренировку для спортсмена.

Stretching+MFR - это тренировка направленная на растяжение различных групп мышц, а так же снятие мышечных и прочих зажимов в теле, избавление от болевых ощущений, улучшение кровообращения и правильный отток лимфы.

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

Flexible Body - это дыхательная гимнастика, основанная на сочетании глубокого диафрагмального типа дыхания и комплекса упражнений на растяжку.

Press+Stretching – тренировка направленная на проработку мышц пресса, а так же на растяжение основных мышечных групп.

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

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.

Школа шпагата - умение выполнять шпагат показывает окружающим прекрасную гибкость, отличную физподготовку. Помимо этого, растяжка хорошо сказывается на общем состоянии.

Port de Bras - это тренировка содержащая хореографические элементы, которая позволяет не просто развить мышцы и мышечный корсет, стать сильными и выносливыми, но и двигаться плавно и гармонично.

Dance MIX - Это разновидность танцевальной аэробики, уроки которой базируются на различных танцевальных стилях, включают их отдельные элементы и даже целые пласты движений. Помимо укрепления физического здоровья, позволяет в простой форме научиться танцевать в паре или самостоятельно, что наверняка пригодится на дискотеке, в клубе, на отдыхе и в компании.

Stretching - тренировка 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.

Карате - это японское боевое искусство, основанное на системе защиты и нападения без оружия, в котором применяются удары и блоки руками и ногами. Каратисты используют кимоно и пояс, а для некоторых упражнений нужно использовать щитки, защитный жилет, шлем.

Спортивная борьба - рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Yoga Kids – специальная программа занятий, которая развивают у детей внимательное и уважительное отношение к своему телу и настроению, укрепляют иммунитет и здоровье, улучшают навыки социального общения.

Fit Ball Kids - занятие общефизической направленности с использованием фитболов. В большей степени на занятии используются упражнения на укрепление мышечного корсета и упражнения на баланс, что способствует развитию силы и координации.