



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС ЦЕНТРА "МАСТЕР-ФИТНЕС" АПРЕЛЬ 2011

Обновлено: 01.04.2011

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Вскр
7:30							
8:00							
09:00		ABS+FLEX		ABS+FLEX	Калланетик	Step1, Step 2	
10:00	Стрейч, АРЕНДА БАССЕЙНА	Aqva Mix	Латина	Noodles-Beginner	Стрейчинг	Dance mix	Шейпинг
		Степ-аэробика		Здоровая спина			
11:00	Латина	Noodles-Beginner	Стрип	Шейпинг	Восточные танцы	Пилатес с элементами стрейчинга	Стрейчинг
		Шейпинг		Aqva Mix			
11:30							
12:00	Стрейчинг с элементами суставной гимнастики			Стрейчинг			
13:00							
14:00							
15:00	АРЕНДА БАССЕЙНА		АРЕНДА БАССЕЙНА		АРЕНДА БАССЕЙНА		
16:30		Дет.плавание		Дет.плавание			
17:15		Дет.плавание		Дет.плавание			
18:00		Дет.плавание		Дет.плавание			
19:00	Супер-скалп, АКВА	Leg STILE	Восточные танцы	Dumbbells	Dance mix, АКВА		
		Upper BODY		Фитбол силовой			
20:00	Стрейчинг, АКВА	Aqva Tabs	Стрип-пластик	Aqva Tabs	Step1, Step 2 , АКВА		
		Plastic Stretch		Стрейчинг			
21:00		Аренда зала*		Аренда зала*	Аренда зала	***	***

Клуб «Мастер-Фитнес»
г.Москва, Стромьинский переулок д.6, м. Сокольники
(495) 603-09-13
(495) 603-09-14
(495) 603-09-15
e-mail: master-fitness@mail.ru

*** - клуб MF имеет возможность сдачи в аренду зала аэробики в пятницу, субботу и воскресенье в различное время.

* - Аренда зала (бассейна) : сдан в аренду для проведения различных занятий

В КЛУБЕ УСТАНОВЛЕНЫ КОНДИЦИОНЕРЫ.

РАСШИФРОВКА ЗАНЯТИЙ

ФИТБОЛ (POWER BALL) — занятие на все крупные мышечные группы с использованием фитбола и дополнительного силового оборудования. Занятие с использованием мяча создает дополнительный тренировочный эффект, т. к. часть упражнений связана с необходимостью удержания равновесия и включения в работу дополнительных мышечных групп. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

ЗДОРОВАЯ СПИНА — дисциплина направлена на укрепление мышц спины, участвующих в движениях позвоночника. Выпрямля осанку, Вы повышаете мышечный тонус всего тела, обретаете легкость, ровное дыхание, правильное функционирование внутренних органов и всех систем Вашего организма. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.



PILATES – специальная гимнастика, направленная на укрепление позвоночника и глубоких мышц туловища. Помогает формированию правильной осанки, улучшает общее состояние всех систем организма. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

PLASTIC STRETCH – тренировка на развитие гибкости и улучшение амплитуды движения в суставах. Снимает напряжение, накопленное за день, улучшает кровоснабжение хрящевых тканей. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

ТАНЕЦ ЖИВОТА – танцевальный урок, включающий элементы арабского танца. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

SUPER SCULPT – Силовая тренировка, направленная на проработку всех групп мышц с использованием различного силового оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

SHAPING – аэробный урок, направленный на коррекцию фигуры, в наиболее «проблемных» зонах. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

ABS + FLEX – занятие, направленное на укрепление брюшного пресса и спины. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

КАПЛАНЕТИК - силовой класс с использованием статических и растягивающих упражнений, оказывает мощное воздействие не только на поверхностные мышечные группы, но и на более глубокие.

STEP 1 – аэробная тренировка с использованием степ платформы. Нагрузка средней интенсивности.

STEP 2 – высокоэнергичная тренировка на степ платформе. Урок высокой интенсивности, подходит для продвинутого уровня подготовленности.

SUPER SCULPT – силовая тренировка, направленная на проработку всех групп мышц с использованием различного силового оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

AQVA TABS – специальная программа, направленная на укрепление мышц живота и пояса нижних конечностей со специальным оборудованием. Продолжительность занятия 45 мин. Подходит для любого уровня подготовленности.

AQUA MIX – комбинированный класс с элементами классической аква-аэробики, гибкой палки, гантелей и резины, направленный на развитие всех групп мышц.

DUMBBELLS – силовое занятие с использованием плавучих гантелей, направлено на укрепление мышц груди, плеч, рук, верхней части спины. Для всех уровней подготовленности. Продолжительность – 45 мин.

LEG STILE – высокоинтенсивная тренировка, направленная на укрепление сердечно-сосудистой системы и мышечно-связочного аппарата, развитие силы и выносливости. Основная нагрузка направлена на укрепление мышц ног, брюшного пресса и спины.

NOODLES-BEGINNER – специальная программа, разработанная для тренировки в воде, развивающая координацию. Изучение основных элементов аква-аэробики со специальным оборудованием.

Предлагаем посетить

