

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
АНО «Дворец единоборств «Ак Барс»
Гайнетдинов А.Ф. _____

«СОГЛАСОВАНО»
Первый заместитель директора
АНО «Дворец единоборств «Ак Барс»
Шайхутдинов Ф.С. _____

Расписание групповых занятий для клиентов тренажерного зала

www.akbars-sport.ru

тел.: (843) 55-77-455

с 1 декабря 2017 года

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
9.30-10.30 ГАЛИНА ЙОГАЛАТЕС Зал групповых занятий	9.30-10.30 ЮЛИАННА FITBALL Зал групповых занятий	9.30-10.30 ГАЛИНА ПИЛАТЕС Зал групповых занятий	9.30-10.30 ЮЛИАННА FIT BALL Зал групповых занятий	18.30-20.00 АЙДАР\$ БОКС Зал борьбы	12.00-14.00 ФУТБОЛ Большой зал	20.00-21.00 ФУТБОЛ Большой зал
18.30-19.30 ГАЛИНА ЙОГАЛАТЕС Зал групповых занятий		18.30-19.30 АЛИСА ЙОГА Зал групповых занятий	19.10-20.10 ИРЕК \$ РУК. БОЙ РОСС Зал восточных единоборств	19.00-20.00 АЛИСА ЙОГА Зал групповых занятий	19.10-20.10 ИРЕК \$ РУК. БОЙ РОСС Зал восточных единоборств	
19.30-20.30 ЮЛИАННА BODY SCULPT Зал групповых занятий		19.30-20.30 ЮЛИАННА STEP AND SCULPT Зал групповых занятий	19.00-20.30 АЙДАР БОКС Зал борьбы	20.00-21.00 ЮЛИАННА BODY SCULPT Зал групповых занятий		
20.00-21.00 ИРЕК РУК. БОЙ РОСС Зал борьбы						

\$ - оплата 150 рублей

ПИЛАТЕС - это тренировка, позволяющая избавиться от плохих привычек в движениях и осанке и найти верные способы для восстановления нервно-мышечного равновесия. Пилатес научит вас найти взаимосвязь между телом, разумом и духом, гармонизировать эти три составляющие личности для более счастливой жизни.

ЙОГА - включает в себя комплекс физических упражнений (асаны) на силу, растяжку, баланс, гибкость, дыхательные упражнения и медитации. Эти занятия позволяют внутренним органам лучше работать, обновляются клетки организма, улучшается гибкость позвоночника, что приводит к омоложению всего организма.

БОКС - древний вид спорта, который позволяет не только натренировать тело, но и развить в себе силу и гибкость. Бокс для тех, кто хочет освоить правильную технику ударов, защиты, тактику ведения боя, поучаствовать в учебных спаррингах, избавиться от стресса и выплеснуть агрессию.

BODY SCULPT – вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа. Главное отличие от прочих видов аэробики заключается в более плавных движениях, выполняемых медленнее и под более спокойную музыку.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ – универсальная система обучения приемам защиты и нападения, вобравший в себя все самое лучшее из арсенала различных единоборств. Данная система самозащиты направлена на избежание и разрешение ситуаций, связанных с угрозой личной безопасности.

STEP AND SCULPT – интервальная тренировка, представляет собой комплекс упражнений высокой интенсивности. Тренировка соединяет в себе силовые и аэробные нагрузки. Занятия проводятся с применением силового оборудования и степ- платформ

FITBALL – направление для всех уровней подготовки. Урок проходит под ритмичную музыку, в аэробном режиме. Состоит из 2 частей: 1 часть - кардио, направлена на жиросжигание, тренировку сердца и легких, 2 часть – силовой блок, направлен на проработку крупных и мелких групп мышц. Занятие проходит с инвентарем: фитнес мячи, гантели, утяжелители.

ЙОГАЛАТЕС - направление спортивной тренировки, которое сочетает в себе элементы пилатеса и йоги