

## Расписание групповых занятий для клиентов тренажерного зала

[www.akbars-sport.ru](http://www.akbars-sport.ru)

тел.: (843) 55-77-455

с 1 сентября 2017 года

<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>	<b>суббота</b>	<b>воскресенье</b>
9.30-10.30 ГАЛИНА <b>ЙОГАЛАТЕС</b> Зал групповых занятий	9.30-10.30 ЮЛИАННА <b>FITBALL</b> Зал групповых занятий	9.30-10.30 ГАЛИНА <b>ПИЛАТЕС</b> Зал групповых занятий	9.30-10.30 ЮЛИАННА <b>FIT BALL</b> Зал групповых занятий	18.30-20.00 АЙДАР\$ <b>БОКС</b> Зал борьбы	12.00-14.00 <b>ФУТБОЛ</b> Большой зал	20.00-21.00 <b>ФУТБОЛ</b> Большой зал
18.30-19.30 ГАЛИНА <b>ЙОГАЛАТЕС</b> Зал групповых занятий	12.00-13.00 АЛИСА <b>ЙОГА</b> Зал групповых занятий	18.30-19.30 АЛИСА <b>ЙОГА</b> Зал групповых занятий	12.00-13.00 АЛИСА <b>ЙОГА</b> Зал групповых занятий	19.30-20.30 АЛИСА <b>ЙОГА</b> Зал групповых занятий	19.10-20.10 ИРЕК \$ <b>РУК. БОЙ РОСС</b> Зал восточных единоборств	
19.30-20.30 ЮЛИАННА <b>BODY SCULPT</b> Зал групповых занятий	20.00-21.30 АЙДАР <b>БОКС</b> Зал борьбы	19.30-20.30 ЮЛИАННА <b>STEP AND SCULPT</b> Зал групповых занятий	19.10-20.10 ИРЕК \$ <b>РУК. БОЙ РОСС</b> Зал восточных единоборств	20.00-21.00 ИРЕК <b>РУК. БОЙ РОСС</b> 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