

**Расписание групповых занятий для клиентов
тренажерного зала**

с 01 февраля 2024 года

понеделник	вт орник	среда	чет верг	пят ница
18:30-19:30 ИРИНА ХАТХА-ЙОГА Зал групповых занятий	18:30-19:30 ЕЛЕНА FUNCTIONAL TRAINING Зал групповых занятий	18:30-19:30 ИРИНА ХАТХА-ЙОГА Зал групповых занятий		18:30-19:30 ЕЛЕНА FUNCTIONAL TRAINING Зал групповых занятий
	19:30-20:30 ЕЛЕНА STRETCHING + МФР Зал групповых занятий			19:30-20:30 ЕЛЕНА STRETCHING Зал групповых занятий

ХАТХА-ЙОГА - Основа хатха йоги в каждой тренировке заключается полной проработке тела за счет упражнений на спину, ноги, пресс и гибкости. Асаны хатха йоги не только воздействуют на мышцы тела, но и стимулируют выработку гормонов, а также массируют внутренние органы брюшной полости человека.

FUNCTIONAL TRAINING – Урок направлен на развитие: силы, скорости, выносливости, координации, гибкости и баланса. Тренируется сердечно-сосудистая система. Упражнения выполняются как с собственным весом, так и с различным инвентарём. Урок средней интенсивности.

STRETCHING – тренировка, направленная на улучшение подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Выравнивает осанку, повышает выносливость и благотворно влияет на психоэмоциональный фон. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

TRX TRAINING - это тренировка с собственным весом с использованием подвесных конструкций (петель). TRX-тренировки предназначены в первую очередь для функционального тренинга на проработку всех мышц тела. Но также они служат целям растяжки, развития равновесия и даже исправления осанки.