АК БАРС
ДВОРЕЦ ЕДИНОБОРСТВ

Расписание групповых занятий для клиентов тренажерного зала

www.akbars-sport.ru
тел.: (843) 55-77-455

с 1 Ноября 2026 года

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	07:00-07:55 **БОКС** Зал групповых занятий **Айдар**		07:00-07:55 **БОКС** Зал групповых занятий **Айдар**	
	09:00-09:55 **ПИЛАТЕС** Зал групповых занятий **Зарина**		09:00-09:55 **ПИЛАТЕС** Зал групповых занятий **Зарина**	
18:30-19:25 **СИЛА** Зал групповых занятий **Зарина**	18:30-19:25 **МОБИЛИТИ** Зал групповых занятий **Вероника**	18:30-19:25 **ЗДОРОВАЯ СПИНА** Зал групповых занятий **Зарина**	18:30-19:25 **МОБИЛИТИ** Зал групповых занятий **Вероника**	17:00-17:55 **СИЛА** Зал групповых занятий **Зарина**
19:30-20:25 **ЗДОРОВАЯ СПИНА** Зал групповых занятий **Зарина**		19:30-20:25 **ГИБКОСТЬ МФР** Зал групповых занятий **Зарина**		18:00-18:55 **ГИБКОСТЬ МФР** Зал групповых занятий **Зарина**

Описание групповых занятий для клиентов тренажерного зала

www.akbarssport.ru

МОБИЛИТИ – осознанная работа над созданием сильного, здорового, привлекательного тела. Для этого вида фитнеса характерны мягкие нагрузки, точная адаптация к возможностям организма. В комплекс входят элементы бодифлекса, пилатеса, стретчинга, йоги и других популярных направлений фитнеса и оздоровительных практик.

ФУНКЦИОНАЛ – 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.

ГИБКОСТЬ – 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.

ПИЛАТЕС – это система тренировок, которая укрепляет мышцы, выравнивает осанку, развивает гибкость и даже налаживает связь разума и тела. Акцент в пилатесе стоит не на количестве выполненных упражнений, а на их качестве. Поэтому тренировка проходит в медленном темпе, с концентрацией на ощущениях. Внимание также уделяют дыханию

Сила – это классическая силовая тренировка средней и высокой интенсивности с использованием оборудования, вес которой меняется в зависимости от упражнения. Занятие эффективно прорабатывает все крупные группы мышц улучшает рельеф тела и развивает силовую выносливость. Подходит для любого уровня подготовки. Во время тренировки рекомендуется использовать.

Бокс – Это динамичный вид физической активности, который сочетает элементы боевых искусств с общей физической подготовкой. Такие тренировки подходят как новичкам, так и опытным спортсменам, помогают развить силу, скорость, реакцию, выносливость, координацию и улучшить общую физическую форму.

Йога – Основа 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.