

МАРТ

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ



| RFIT | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|-------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|
| 8:15 | | | | | ИЗОТОН | | |
| 9:00 | ЙОГА ФИТНЕС | | TRX \$** | ЙОГА ФИТНЕС | ИНТЕРВАЛ | | STEP |
| 9:00 | LOWER BODY | | PUMP | | TRX \$** | | |
| 10:00 | | CYCLE \$** | | | | | |
| 10:00 | ТАБАТА | КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА | СТЕР+HIIT | ФИТБОЛЛ | ШПАГАТ | PUMP | FUNCTIONAL |
| 11:00 | | ZUMBA | | CYCLE \$** | | | |
| 11:00 | ФИТБОЛЛ | ПИЛАТЕС | СТРЕТЧИНГ | ЗДОРОВАЯ СПИНА | АНТИ-ГРАВИТИ \$** | ГИБКОЕ ТЕЛО | АНТИ-ГРАВИТИ \$** |
| 11:30 | | | | | | | |
| 15:00 | ГИМНАСТИКА \$ (6-10 ЛЕТ) 15:00-17:00 | | ГИМНАСТИКА \$ (6-10 ЛЕТ) 15:00-17:00 | | ГИМНАСТИКА \$ (6-10 ЛЕТ) 15:00-17:00 | | |
| 17:00 | | | ХОРЕОГРАФИЯ \$ (6-10 ЛЕТ) 17:00-18:00 | | | | |
| 18:00 | | ФИТБОЛЛ | | ПИЛАТЕС | UPPER BODY | | |
| 18:00 | | | ХОРЕОГРАФИЯ \$ 18:00-19:00 | | | | |
| 19:00 | LADY DANCE | СТЕР+ABS | | КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА | FUNCTIONAL | | |
| 19:00 | | BODY SCULPT | PUMP | | | | |
| 20:00 | | DANCE MIX | CYCLE** | CYCLE** | АНТИ-ГРАВИТИ** | | |
| 20:00 | LOWER BODY | СТРЕТЧИНГ | ЙОГА ХАТХА | | РЕГИТОН | | |
| 21:00 | ЗДОРОВАЯ СПИНА | ИЗОТОН | ZUMBA | | ABS+FLEX | | |

** занятия по записи

Малый зал

Платные занятия

Расписание единоборств

| R·FIT | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|--------------|------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|---|
| 9:00 | | ТАЙСКИЙ БОКС (16+ ЛЕТ) С 09:00-10:00 | | ТАЙСКИЙ БОКС (16+ ЛЕТ) С 09:00-10:00 | | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8+ ЛЕТ) 9:30-11:00 | |
| 11:00 | | | | | | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (4+ ЛЕТ) 11:00-12:00 | |
| 11:00 | | | | | | ММА Девушки (14+ лет) С 11:00-12:30 | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (16+ ЛЕТ) 11:00-13:00 |
| 12:30 | | | | | | УШУ-САНЬДА КИКБОКСИНГ (16+ лет) С 12:30-14:00 | |
| 14:00 | | | | | | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (16+ ЛЕТ) 14:00-15:30 | |
| 15:00 | | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (4+ ЛЕТ) 15:00-16:00 | | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (4+ ЛЕТ) 15:00-16:00 | | | |
| 16:00 | | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8+ лет) С 16:00-18:00 | | АЙКИДО (4,5-7 ЛЕТ) С 16:00-17:30 | | АЙКИДО (4,5-7 ЛЕТ) С 15:30-17:00 | |
| 17:00 | | | | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8+ ЛЕТ) 16:00-17:30 | | АЙКИДО (7-12 ЛЕТ) С 17:00-19:00 | |
| 18:30 | ММА (5+ лет) С 18:00-19:00 | ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (16+ лет) 18:30-20:00 | ММА (5+ лет) С 18:00-19:00 | АЙКИДО (7-12 ЛЕТ) С 17:30-19:30 | ММА (5+ лет) С 18:00-19:00 | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | ММА (8-10 лет) С 19:00-20:00 | | ММА (8-10 лет) С 19:00-20:00 | УШУ-САНЬДА КИКБОКСИНГ (16+ ЛЕТ) 20:00-21:30 | ММА (8-10 лет) С 19:00-20:00 | | |
| | ММА | УШУ- САНЬДА | ММА | АЙКИДО | ММА | АЙКИДО (13+ лет) С 19:30-21:30 | |



ОПИСАНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ММА (смешанные единоборства) – боевые искусства (часто называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).

ТАЙСКИЙ БОКС – боевое искусство Таиланда. В современном тайском боксе можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями, из-за этого тайский бокс называют «боем восьми конечностей».

АЙКИДО – это сочетание спорта, искусства и философии. Айкидо развивает выносливость, координацию движений, умение постоять за себя. Это возможность обуздать агрессию, направив ее в мирное русло.

УШУ-САНЬДА. – переводится как «разрешено все», либо как «все допускается». Это китайский вид единоборств, который был известен с древности

Саньда — свободный контактный поединок. Таким образом, в этом виде единоборств разрешено все: ударная техника руками, ногами, броски, заломы, захваты. Профессиональный ушу-саньда используется, как армейский рукопашный бой китайских вооруженных сил. Это фактически аналог Русского армейского рукопашного боя, только в китайском варианте.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА- вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Йога - учение, включающее в себя совокупность психических и физических упражнений, которые направлены на работу очищения души и тела. Это добровольная связь, когда человек вступает в отношения с самим собой, работая над своим телом, сознанием и дыханием.

Пилатес - особенность данной тренировки в том, что все движения делаются плавно и осознанно, здесь вы не будете скакать или использовать тяжелые гантели. Основной упор делается на мышцы пресса, спины и ягодиц. Пилатес очень хорошо помогает исправить осанку.

Стретчинг, гибкое тело, шпагат - на этой тренировке выполняются упражнения для улучшения гибкости тела. Помните, вы не должны терпеть острую боль, максимум может возникнуть неприятное ощущение в мышцах, но оно должно быть терпимым.

Здоровая спина - силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса, поддерживающий осанку.

ABS+flex – силовой тренинг, который направлен на работу мышц брюшного пресса и спины, с возможным использованием специального оборудования. Продолжительность занятия 45 минут.

Фитболл - (fit – оздоровление, ball – мяч) тренировка с использованием специального мяча. Во время тренировки укрепляются все мышечные группы, а также улучшается координация и равновесие. Для всех уровней подготовленности.

Изотон - тренировка, в которой мышцы находятся в постоянном напряжении. В основном прорабатываются мышцы живота, спины и ягодиц. Занятие подходит как молодым, так и людям старшего возраста. Продолжительность занятия 45 минут.

Step – высокоинтенсивная кардио тренировка, с использованием степ – платформы. На данном занятии Вы сожжете немало калорий, улучшите координацию и укрепите сердечно - сосудистую систему. Для среднего уровня подготовки.

Круговая тренировка - круг упражнений, которые следуют друг за другом в определенном порядке и выполняются в одном подходе, с большим количеством повторений. За тренировку таких кругов не менее трех. Высокоинтенсивный тренинг, подходит уже для подготовленных людей.

Functional - силовой класс, на котором чаще всего используется только свой вес, но не всегда. Основной особенностью является то, что выполняя упражнения, вы максимально задействуете одновременно очень большое количество разных групп мышц

Интервал - суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки.

ABS+BUMS - силовая тренировка, направленная на проработку мышц ног, в особенности, мышц ягодиц.

Cycle - высокоинтенсивный интервальный тренинг на специальных вело-тренажерах, который является самым оптимальным способом для избавления от лишнего веса.

HIIT – высокоинтенсивный интервальный тренинг. Для подготовленных людей.

Табата – это тренировка с несколькими интервалами, 20 секунд максимально интенсивной работы, 10 секунд отдыха, такие циклы повторяются 8 раз, что составляет 4 минуты.

Pump - это силовой вид тренировки, с использованием специальных мини-штанг, весом от 2-х до 20-ти килограмм. Укрепление основных групп мышц.

Body Sculpt - силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц (пресс, руки, ягодицы, ноги, спина, грудные мышцы), формирует мышечный рельеф, способствует поддержанию тонуса, развивает выносливость и силу, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, уменьшает жировые отложения в проблемных зонах, снижает вес и улучшает осанку.

TRX - это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. С помощью подвешенного оборудования можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку.

Zumba - это сочетание аэробики, танца и фитнеса. Этот танец представляет собой умеренную физическую нагрузку и активный образ жизни, который никогда не утомляет и не надоедает.

Антигравити - упражнения, которые выполняются в специальном приспособлении, напоминающем гамак или ленты, которое крепится к потолку и поднимается примерно на метр над уровнем пола. Главная особенность занятий — это возможность более эффективно выполнять упражнения, связанные с вытяжением позвоночника, выравниваем осанки, укреплением мускулатуры, развитием гибкости и координации.

Lady dance – танцевальный стиль, основанный на сочетании современных направлений jazz, funk, R&B, включающий в себя пластику и динамичные движения, которые в свою очередь помогают коррекции фигуры, чувству ритма и выносливости.

Реггитон - музыкальный стиль и танец, возникший в Панаме и Пуэрто-Рико под влиянием регги, дэнсхолла и хип-хопа, и получивший широкое распространение в латиноамериканских странах.

Functional - силовая тренировка, направленная на укрепление мышц, участвующих в повседневной жизнедеятельности.

Lower body — групповой урок аэробного формата, направленный на проработку мышц ног, ягодиц и пресса.

Upper body - основная нагрузка направлена на верхнюю часть туловища: плечи, руки, грудь и живот.