

РОЗКЛАД ГРУПОВИХ ПРОГРАМ з 01.09.2026

ПН			ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ
09:00	**ABS Олена	*YOGA 90 Spa / Світлана	*MOBILITY Настя	*YOGA 90 Spa / Світлана	*ЗВУКОВА МЕДИТАЦІЯ Spa/Валентина	*LADY STYLE Аліна	**FULL BODY Олена	*YOGA 90 Spa / Світлана	**BODY SCULPT Олена Є.		
10:00	*STRETCHING (РОЗТЯЖКА) Аліна		**AB + STRETCHING Живіт+Сідниці Анна		*STRETCHING (РОЗТЯЖКА) Аліна		*MOBILITY Олена		*STRETCH- ING (РОЗТЯЖКА) Аліна	*PILATES Spa / Олена Є	
11:00	*LATINA Аліна		*BARRE Олена Є.	**TABATA (FUNCTIONAL) Настя /Spa	*ORIENTAL DANCE Аліна		*INTIM FLEX Spa / Аліна		*BACHATA Аліна		**BODY SCULPT Тетяна
12:00	*FLY-YOGA 90 Варя		*YOGAlates Валентина		*FLY-YOGA 90 Варя		*YOGAlates Валентина		*FLY-YOGA 90 Варя		*MFR Тетяна
13:00			13:15 *PortDeBras-45 Тетяна				13:15 **ABS-45 Тетяна				*PILATES POLESTAR Тетяна
14:00	*AQUA FITNESS Олена К		*MFR Тетяна		*AQUA FITNESS Олена К		*MFR + STRETCHING Тетяна		*AQUA FITNESS Варвара		
15:00											
16:00											
17:00	*BARRE Олена Є.		**BUTTOCKS (сідниці) Анна		*DANCE-MIX Олена Є.		**BUTTOCKS (сідниці) Анна		**FULLBODY (ВСЕ ТІЛО) Олена К		
18:00	**BODY SCULPT Тетяна	*YOGA 90 Spa / Світлана	**FUNCTIONAL Анна		**BODY SCULPT Олена Є.		**FUNC- TIONAL Анна	*YOGA 90 Spa / Світлана	**TABATA (FUNCTIONAL) Олена К		
19:00	*BELLY-30 (ЖИВІТ) Тетяна		***PUMP Олена Є.		*ЗВУКОВА МЕДИТАЦІЯ Spa/Валентина	*BARRE Олена Є.	*STRETCHING (РОЗТЯЖКА) Анна				
20:00			*MEDICAL FITNESS Олена Є.		І – АЕРОБНИЙ ЗАЛ SPA – ЗАЛ ЙОГИ *РЕКОМЕНДОВАНО ВСІМ **СЕРЕДНЯ ІНТЕНСИВНІСТЬ ***ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ				2 – ПЛАТНІ КЛАСИ: 200 ^{ГРН} – ДЛЯ ЧЛЕНІВ КЛУБУ 400 ^{ГРН} – ДЛЯ ГОСТЕЙ КЛУБУ 2 – YOGA-60, АНАСТАСІЯ: 200 ^{ГРН} – ДЛЯ ЧЛЕНІВ КЛУБУ 400 ^{ГРН} – ДЛЯ ГОСТЕЙ КЛУБУ		

ГРУПОВІ СИЛОВІ ПРОГРАМИ

PUMP (55 хв.) – тренування зі штангою. На всі основні м'язові групи. Вага млинців, загальне навантаження варіює від опрацюваних м'язів

BUTTOCKS (55 хв.) – тренування, спрямоване на якісне опрацювання сидничих м'язів, складається з силових та аеробних вправ.

BODY SCULPT (55 хв.) – тренування на всі групи м'язів, проводиться з різним обладнанням, включає як силові блоки так і кардіо, підходить для всіх рівнів підготовленості.

ABS-45 (55 хв.) – тренування, спрямоване на опрацювання окремих зон на тілі: живіт, спина, сідниці. У рідких положеннях та площинах. Навантаження середнього рівня.

BELLY-30 (30хв) – тренування для опрацювання м'язів живота у всіх вихідних положення, та з різноманітним обладнанням. Радимо всім.

ГРУПОВІ ПРОГРАМИ ЗМІШАНОГО ФОРМАТУ

AQUA FITNESS (45 хв.) – тренування у басейні з використанням різного аква-обладнання.

FUNCTIONAL TRAINING (55 хв.) – інтенсивне кругове тренування, в якому опрацюються основні групи м'язів за порівняно короткий період.

AB + STRETCHING (55 хв.) – тренування для опрацювання м'язів сідниць та живота з різноманітним обладнанням. В завершенні тренування корисно потягнутись. Рекомендовано всім.

BARRE (55 хв.)- ефективне тренування біля верстата на основі балету, пілатесу та функціонального тренування. Зміцнює все тіло, покращує поставу, гнучкість та силу без навантаження суглобів. Ідеально для красивих підтягнутих м'язів

TABATA FUNCTIONAL (55хв) - тренування проходить за протоколом програми Tabata, та у форматі функціонального навантаження м'язів всього тіла, як з обладнанням, так і без. Радимо підготовленим клієнтам, які вже мають уявлення про технічно вірне виконання базових силових вправ

ГРУПОВІ ТАНЦЮВАЛЬНІ ПРОГРАМИ

DANCE MIX (55 хв) – це різновид танцювальної аеробіки, уроки якої базуються на різних танцювальних стилях. Тренування розвиває почуття ритму, координацію та витривалість. Тренування не потребує володіння танцювальною технікою.

LATINA (55 хв) – це мікс із латиноамериканської бальної програми, яка виконується сольо, тобто не в парі. Сьогодні уроки Latina відвідують усі бажаючі дівчата, які хочуть навчитися красиво рухатися та виглядати.

BACHATA (55 хв) – красивий та чуттєвий танець з плавністю рухів, гнучкістю та пластикою тіла, жіночний, м'який та спокусливий. основи балету, пілатесу та функціонального тренінгу.

LADY STYLE DANCE (♀) (55 хв.) – самий жіночний танець душі, настрою, почуття музики, спосіб самовираження.

НАПРЯМОК «РОЗУМНЕ ТІЛО»

PILATES (55 хв.) – заняття, спрямоване на зміцнення внутрішнього м'язового корсету, повертання природних паттернів руху.

YOGA (55 хв.) – це поєднання методу Джозефа Пілатеса та вправ з Хатха-Йоги. Тренування спрямоване на розвиток гнучкості та сили внутрішніх м'язів.

MEDICAL FITNESS (55 хв.) – тренування, що поєднало напрямки: Pilates, Stretching, Суглобова гімнастика, MFR. Має терапевтичний вплив на організм. Рекомендується всім.

FLY-YOGA (55-90 хв.) – унікальна тренувальна програма, що поєднує елементи йоги, пілатесу, гімнастики, повітряної акробатики та танцю.

ЙОГА (90 хв.) – класичний стиль йоги, заснований на виконанні асан у статичності, що змінюються динамічними віньясами та асанами на тривале витягування у комплексі з дихальними техніками.

PORTDEBRAS (55 хв.) – це мікс популярних напрямків: функціональне та силове тренування, пілатес, розтягування, класична хореографія. Динамічне розтягування та м'язова робота.

MOBILITY (55 хв.) – заняття з використанням різноманітних методик, для надання тілу гнучкості та рухливості.

MFR (55 хв.) – заняття з використанням спецобладнання (роли та міні-м'ячі) для мінімізації м'язової напруги тіла.

PILATES POLESTAR (55 хв.) – заняття по методу Джозефа Пілатеса, з інтеграцією у систему допоміжних методик інших викладачів, за для прискорення досягнення потрібного результату.

ЗВУКОВА МЕДІТАЦІЯ (55 хв.) – Глибоке розслаблення через вібрації чаш, що співають. Знімає стрес, заспокоює нервову систему, покращує сон та внутрішній стан. Перезавантаження для тіла та розуму.

INTIMFLEX (♀) (55 хв.) – це програма для зміцнення інтимних м'язів, покращення тону тазового дна та підтримання жіночого здоров'я. Допомагає підвищити чутливість, покращити контроль м'язів і сприяють загальному комфорту та гарному самопочуттю.