



ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

10:00

BODY BALANCE

Тренеры
Софья Макарова и Анна Сергеева

🕒 45 минут

Тренировка, включающая в себя элементы йоги, тай-чи и пилатеса, которые объединены в одно целое под спокойную музыку. Тренировка развивает гибкость и равновесие, укрепляет мышцы, снижает мышечное напряжение и стресс.

11:00

СИММЕТРИКА

Тренер
Юля Антоненкова

🕒 40 минут

Уникальная система тренировок, состоящая из соразмерных комбинаций движений рук и ног с постепенным увеличением амплитуды движений, глубокая проработка мышц и улучшение подвижности суставов.

11:50

BODY BALLET

Тренер
Дмитрий Пушин

🕒 40 минут

Тренировка, в основе которой лежат классические движения из балета, с элементами растяжки.

13:00

BODY PUMP

Тренеры
Еремеева Ольга, Битяй Лада, Жуков Артем

🕒 60 минут

Силовая тренировка со штангой, на все группы мышц.

14:15

BODY COMBAT

Тренеры
Еремеева Ольга, Битяй Лада, Жуков Артем

🕒 50 минут

Мощная кардиотренировка с элементами единоборств.

15:25

AFRO DANCE

Тренер
Ирина Куликова

🕒 40 минут

Фьюжн класс, сочетающий в себе два горячих направления - кизомбу и афро дэнс. Раскачаем тело в африканских ритмах и выучим небольшую танцевальную связку.

16:10

DANCE

Тренер
Ольга Муржухина

🕒 40 минут

Кардио тренировка, которая включает в себя простую для повторения хореографию и мощную энергетику танца.

17:00

BODY PUMP

Тренеры
Ольга Муржухина, Ирина Киселева, Анна Сергеева

🕒 45 минут

Силовая тренировка со штангой, на все группы мышц.



ЛЕКТОРИЙ (VITAE)

- | | | |
|-------|---|-----------------------------------|
| 10:00 | Восстановление или что тормозит прогресс | спикер Ольга Еремеева |
| 11:00 | Мифы о «Рельефном прессе» | спикер Лада Битяй |
| 12:00 | Сон - лучшее лекарство на свете | спикер Андрей Серан |
| 14:00 | Как наличие цели влияет на энергию | спикер Александра Маркевич |
| 16:00 | Жиросжигание | спикер Артем Жуков |
| 17:00 | С вином без чувства вины | спикер Мария Кириллова |

БАССЕЙН

- | | | |
|-------|---|--|
| 11:00 | SWIMMING
Тренер
Песков Сергей
🕒 45 минут | обучение спортивному плаванию взрослых. Эффективная тренировка для дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. На занятии используются специальные упражнения, которые помогут научиться плавать разными стилями и исправить основные ошибки в технике |
| 17:00 | SWIMMING
Тренер
Фиохин Вадим
🕒 45 минут | обучение спортивному плаванию взрослых. Эффективная тренировка для дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. На занятии используются специальные упражнения, которые помогут научиться плавать разными стилями и исправить основные ошибки в технике |