



## ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ Юниоры

С 11 лет до 16 лет

С 15 апреля по

21 апреля

- +7(903)8257664 Анастасия куратор Kids club
- e-mail:sales@670770.club
- +7(4852)670-770
- \*занятия, требующие записи у куратора
- \*\*направления имеющие ограничения по возрасту

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ:



или на сайте  
670770.club

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		Белая студия <b>Здоровая спина</b> 9:00/55 мин		<b>10-00 Шахматы</b> (с 4 лет)* Анастасия		
Белая студия <b>Core</b> 10:00/55 мин		<b>студия бокса</b> <b>АТЛЕТ</b> 12:00 /55 мин	Белая студия <b>Upper Body +AB</b> 10:00/55 мин С 14 лет**	<b>студия бокса</b> <b>АТЛЕТ</b> 12:00 /55 мин		
Студия йоги <b>Balance</b> 12:00/55 мин					Белая студия <b>L.A.B.</b> 10:00/55 мин С 14 лет**	Белая студия <b>Здоровая спина</b> 10:00/55 мин
	Белая студия <b>Pilates</b> 11:00/55 мин	Белая студия <b>ZUMBA Dance</b> 12:00/55 мин	Студия Йоги <b>Здоровая спина</b> 11:00/55 мин	Белая студия <b>Pilates</b> 11:00/55 мин	Белая студия <b>Upper Body +AB</b> 11:00/55 мин С 14 лет**	Белая студия <b>ZUMBA Dance</b> 12:00/55 мин
<b>15-30 / 55 минут</b> Прокатай себя Студия бокса		Студия йоги <b>МФР</b> 13:00/55 мин	Белая студия <b>МФР</b> 12:00/55 мин	Белая студия <b>Flow flex</b> 12:00/55 мин	<b>студия бокса</b> <b>Бокс</b> 12:00 /55 мин	
<b>16-30 / 55 минут</b> Kinezio Teens Студия бокса	<b>14-00 Шахматы</b> (с 4 лет)* Анастасия				<b>Йога в гамаках</b> <b>ЮНИОР</b>  <b>15:00</b>  Полина	
Детский клуб <b>ШАФЛ</b> 18:00/55 мин	<b>студия бокса</b> <b>Бокс</b> 12:00 /55 мин			<b>15-30 / 55 минут</b> Прокатай себя Студия бокса		
<b>Настольный теннис</b>  <b>18:00 Илья</b>				<b>16-30 / 55 минут</b> Kinezio Teens Студия бокса		Бассейн <b>Подводное плавание Даша</b> 15:00/55 мин
Бассейн* <b>Подводное плавание</b> <b>Максим</b> 19:00/55 мин	Студия Йоги <b>Здоровая спина</b> 18:00/55 мин	Детский клуб <b>ШАФЛ</b> 18:00/55 мин	<b>Настольный теннис</b>  <b>18:00 Илья</b>		Детский клуб <b>ШАФЛ</b> 16:00/55 мин	
Белая студия <b>ZUMBA Dance</b> 19:00/55 мин		Бассейн <b>Подводное плавание</b> <b>Максим</b> 19:00/55 мин	Студия Йоги <b>Pilates</b> 18:00/55 мин			
Студия Йоги <b>МФР</b> 20:00/55 мин	Белая студия <b>Dynamic Stretch</b> 20:00/55 мин	Белая студия <b>Balance</b> 20:00/55 мин	Белая студия <b>Dynamic Stretch</b> 19:00/55 мин			

## **MAKE BODY**

– силовой класс, проходящий в аэробном режиме, целью которого является развитие мышечной выносливости и создание мышечного рельефа. Подходит для всех уровней подготовленности.

## **L.A.B.**

– тренировка, направленная на проработку традиционно проблемных участков женского тела – ягодиц и ног. Любой уровень подготовки.

## **Core**

– функциональная тренировка низкой интенсивности, направленная на проработку мышц живота, укрепление мышц спины, а также улучшение подвижности грудного отдела позвоночника.

## **HIGH HEELS**

– танцевальный класс, одно из самых популярных направлений для девушек всех возрастов. Стиль сочетает в себе элементы вакинга, вога, RnB и джаз-фанка. Для тех, кто хочет отвлечься, погрузиться в танец, улучшить пластичность, раскрыться. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

## **ZUMBA**

– всемирно известная фитнес-программа, простой и эффективный способ сбросить вес, повысить тонус и зарядиться хорошим настроением. Класс не содержит сложной хореографии и доступен каждому.

## **PILATES**

– физические упражнения, направленные на улучшение гибкости, силы и баланса всего тела. Фокусировка на симметрии осанки, контроле дыхания, силе центра, гибкости позвоночника, стабильности и мобильности суставов.

## **STRETCH**

– класс на растягивание и расслабление мышц всего тела. Рекомендуется после посещения силовых занятий, тренажерного зала (или **обязательный** самостоятельный разогрев до урока).

## **Здоровая спина**

- фитнес программа, созданная для восстановления и профилактики болезней позвоночника. Специально подобранный комплекс упражнений на развитие подвижности, гибкости спины, рекомендуется и мужчинам, и женщинам. Занятия рассчитаны на разный уровень подготовки, поэтому подойдут всем.

## **HIT Fit**

– 30 минутная высокоинтенсивная кардио тренировка, для любого уровня подготовки.

## **DYNAMIC STRETCH**

– класс, направленный на развитие гибкости с использованием динамичных упражнений на растягивание. Улучшает обменные процессы в организме, подвижность суставов, профилактика варикозного расширения вен. Для всех уровней подготовленности.

## **МФР**

– миофасциальная компрессия – это революционная форма самостоятельного расслабляющего массажа. Использование методики позволяет систематически восстанавливать эластичность тканей, повышает функциональность движения, а также, снижает болевые ощущения, предотвращает травмы и повышает эффективность движений и различных упражнений.

## **БОКС**

– обучающая групповая тренировка, направленная на освоение техники бокса, развитие координации, гибкости, выносливости и скоростно-силовых возможностей. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

## **Подводное плавание**

– профессиональная тренировка по навыкам плавания с оборудованием (маска, трубка, ласты).

## **Прокачай себя**

– функциональная тренировка на развитие мышечного корсета, соблюдение всех особенностей организма подростка. Развиваем силу, выносливость, дисциплину.

**FOOT&BALL** – основы владения мячом, выполнение элементов и подходов, развитие координации движений и умения работать в команде.

**Настольный теннис** - командная игра, развитие ловкости, координации и выносливости.

**Kinezio Teens** – направление для юных леди, которые хотят развить гибкость и пластику. Функциональная тренировка низкой активности направлена на проработку мышечного корсета, а так же позволяет уловить баланс тела и мыслей.

## **Balance**

Групповая тренировка, сочетающая в себе йогу, пилатес и тай-чи. Развитие гибкости, укрепление мышц, расслабление.