

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ. Юниоры С 11 лет до 16 лет С 07 июля по

- 13 июля
- +7(903)8257664 Анастасия куратор Kids
- e-mail: sales@670770.club
- +7(4852)679090
- *занятия, требующие записи у куратора
- **направления имеющие ограничения по возрасту

Описание программ, новости и изменения в расписании в Telegram канале



или на сайте 670770.club

| дия Студия ZUMB , 12:00/5 Студия МФР 13:00/5 | nic Stretch 55 мин йоги А Dance 55 мин | Белая студия Upper Body +AB 10:00/55 мин С 14 лет** Белая студия Здоровая спина 11:00/55 мин Студия йоги МФР 11:00/55 мин | Студия йоги Dynamic Stretch 10:00/55 мин Белая студия Pilates 11:00/55 мин | Белая студия Upper Body +AB 10:00/55 мин С 14 лет** Студия йоги ZUMBA Dance 12:00/55 мин Белая студия Dynamic Stretch 12:00/55 мин студия бокса Бокс 12:00 /55 мин Йога в гамаках ЮНИОР 15:00 /Полина | Студия йоги Здоровая спина 10:00/55 мин Белая студия Pilates 12:00/55 мин |
|--|---|--|---|---|---|
| Дия Студия ZUMB , 12:00/5 Студия MФР 13:00/5 | nic Stretch 55 мин йоги А Dance 55 мин | Upper Body +AB 10:00/55 мин С 14 лет** Белая студия Здоровая спина 11:00/55 мин Студия йоги МФР | Dynamic Stretch 10:00/55 мин Белая студия Pilates | Upper Body +AB 10:00/55 мин С 14 лет** Студия йоги ZUMBA Dance 12:00/55 мин Белая студия Dynamic Stretch 12:00/55 мин студия бокса Бокс 12:00 /55 мин Йога в гамаках ЮНИОР | Pilates |
| ZUMB. 12:00/5 Студия МФР 13:00/5 | A Dance 55 мин йоги | Здоровая спина 11:00/55 мин Студия йоги МФР | Pilates | ZUMBA Dance 12:00/55 мин Белая студия Dynamic Stretch 12:00/55 мин студия бокса Бокс 12:00 /55 мин Йога в гамаках ЮНИОР | Pilates |
| ZUMB. 12:00/5 Студия МФР 13:00/5 | A Dance 55 мин йоги | Здоровая спина 11:00/55 мин Студия йоги МФР | | Dynamic Stretch 12:00/55 мин студия бокса Бокс 12:00 /55 мин Йога в гамаках ЮНИОР | Pilates |
| МФР 13:00/5 | | МФР | | Бокс 12:00 /55 мин Йога в гамаках ЮНИОР | |
| | | | | ЮНИОР | |
| | | | | | |
| мин | | | 14-00 / 55 минут Прокачай себя Студия бокса | | |
| Студия Stretc юниор 18:00/5 | ching p | Настольный теннис (с 5 лет) 18:00 Илья | 15-00 / 55 минут Kinezio Teens Студия бокса | | Бассейн Подводное плавание 15:00/55 мин |
| ги і спина іин | | Бассейн Подводное плавание 18:00/55 мин | | | |
| oe Подво плаван ин 19:00/5 | одное ние 55 мин | Студия Йоги Dynamic Stretch 19:00/55 мин | Студия сайкл Stretching юниор 18:00/55 мин | | |
| Pilates | 5 | | Студия йоги Dynamic Stretch 19:00/55 мин | | |
| | Бассей Подво плава ин 19:00/9 ия Белая Pilates | Бассейн Подводное плавание ин 19:00/55 мин Белая студия Pilates | лавание 18:00/55 мин Студия Йоги Подводное плавание 19:00/55 мин Белая студия Pilates | тов Бассейн Студия Йоги Орнатис Stretch 19:00/55 мин Студия Студия Сайкл Stretch 19:00/55 мин Студия Йоги Орнатис Stretch 19:00/55 мин Студия Йоги Орнатис Stretch 19:00/55 мин Студия Йоги Орнатис Stretch Орнатис Студия Йоги Орнатис Stretch | 18:00/55 мин Бассейн Подводное плавание 19:00/55 мин Терия Тери |

гибкости позвоночника, стабильности и мобильности суставов.

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

STRETCH

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

на симметрии осанки, контроле дыхания, силе центра,

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.

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

Полволное 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&BAII — основы владения мячом, выполнение элементов и подходов, развитие координации движений и умения работать в команде.

Настольный теннис - командная игра, развитие ловкости, координации и выностливости.

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

Balance

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

БОКС