

МАСТЕРСКАЯ ЙОГИ И ПИЛАТЕСА



ПН | 28.11

ВТ | 29.11

СР | 30.11

ЧТ | 01.12

ПТ | 02.12

СБ | 03.12

ВС | 04.12

09:00 PILATES + МФР Екатерина Пацера СТУДИЯ ЛИВА				09:30 VINYASA FLOW YOGA Людмила Грин СТУДИЯ ЛИВА		
10:00 VINYASA FLOW YOGA Людмила Грин СТУДИЯ ЛИВА	10:00 ANTI GRAVITY PILATES (BASIC) Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	10:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTAL Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	10:00 ANTI GRAVITY AIRBARRE Мария Сотникова СТУДИЯ ЛИВА			10:00 YOGA IYENGAR Валентина Тарасова СТУДИЯ ЛИВА
	11:00 PILATES POWER Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	11:00 FLEXIBLE BODY Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	11:00 PILATES POWER Наталья Когтева СТУДИЯ ЛИВА	11:00 PILATES CLASSIC Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	11:00 ● ● PILATES REFORMER Ксения Нифадьева PILATES REFORMER	
12:00 PILATES CLASSIC Лариса Черемных СТУДИЯ ЛИВА		12:00 PILATES CLASSIC Милена Ланцова СТУДИЯ ЛИВА		12:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTAL Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	12:00 PILATES CLASSIC Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	12:00 НАТНА YOGA Злата Кучкарова СТУДИЯ ЛИВА
	13:00 KUNDALINI YOGA Ольга Явленская СТУДИЯ ЛИВА	13:00 НАТНА YOGA Злата Кучкарова СТУДИЯ ЛИВА		13:00 KUNDALINI YOGA Ольга Явленская СТУДИЯ ЛИВА	13:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTAL Юлия Струц СТУДИЯ ЛИВА	
			14:00 YOGA NIDRA Людмила Грин СТУДИЯ ЛИВА		14:00 PILATES BAND Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	14:00 PILATES CLASSIC Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА
18:00 PILATES + МФР Наталья Когтева СТУДИЯ ЛИВА		18:30 ● ● YOGA IYENGAR PRO Валентина Тарасова СТУДИЯ ПТ 1				15:00 PILATES REFORMER Ксения Нифадьева PILATES REFORMER
19:00 ANTI GRAVITY PILATES Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	18:00 YOGA IYENGAR Валентина Тарасова СТУДИЯ ЛИВА	19:00 PILATES POWER Наталья Когтева СТУДИЯ ЛИВА	18:00 ANTI GRAVITY PILATES (BASIC) Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	18:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTAL Юлия Струц СТУДИЯ ЛИВА	<p>ОЩУТИТЕ ВСЕ ПРЕИМУЩЕСТВА PILATES</p> <p>ЗАПИШИТЕСЬ НА ПЕРСОНАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ</p> <p>ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ В СПИНЕ И СУСТАВАХ, ВЕРНУТЬ ГИБКОСТЬ ТЕЛУ, СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ</p> <p>ПОДРОБНОСТИ В СЕРВИС-СЛУЖБЕ</p> 	
20:00 PILATES POWER Наталья Когтева СТУДИЯ ЛИВА			19:00 PILATES POWER Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	19:00 YOGA IYENGAR Валентина Тарасова СТУДИЯ ЛИВА		
20:00 ● ● PILATES REFORMER Ксения Нифадьева PILATES REFORMER	19:30 ANTI GRAVITY FUNDAMENTAL Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTAL Милана Реут СТУДИЯ ЛИВА	20:00 ● ● PILATES REFORMER Ксения Нифадьева PILATES REFORMER			
	19:30 ● НАТНА YOGA PRO Злата Кучкарова СТУДИЯ ПТ 1	20:00 YOGA THERAPY Валентина Тарасова СТУДИЯ ЛИВА	20:00 YOGA MIX Людмила Грин СТУДИЯ ЛИВА			
21:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTAL Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА	20:30 PILATES CLASSIC Ксения Нифадьева СТУДИЯ ЛИВА					

● Предварительная запись через сервис-службу или мобильное приложение

Для гостей с базовой картой 100% групповые уроки ЦЕХ платные. Подробности в сервис-службе клуба.

Мягкая нагрузка

● Дополнительная оплата

100fit.ru

fitness100

100fit

fitness100

8 495 970 14 14



ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL	Занятие проходит в специальном гамаке, что способствует глубокому расслаблению, растягиванию и восстановлению мышц. Отсутствие нагрузки на суставы позволяет улучшить работу опорно-двигательного аппарата, повышает мобильность суставов, способствует снятию нагрузки с позвоночника. Для любого уровня подготовленности.	55 МИН.
ANTIGRAVITY PILATES	Программа меняет Ваши представления о привычной технике PILATES. Исследуйте новые территории и познайте глубинные возможности своего тела. Гамак Харрисона является естественной эволюцией многообразного оборудования. С помощью лёгкой, воздушной ткани Вы сможете выполнять классические и инновационные упражнения. Откройте для себя преимущества класса AntiGravity Pilates в сочетании с уникальными декомпрессионными переворотами. Для любого уровня подготовленности.	55 МИН.
PILATES CLASSIC	Представляет собой ряд несложных, но при этом действенных упражнений. Основная цель – вернуть человека к его природному состоянию, придать телу и позвоночнику силу, гибкость, выносливость, вновь научить его двигаться также, как он делал это в детские годы: свободно, легко и плавно. Для любого уровня подготовленности.	55 МИН.
PILATES BAND	Пилатес с применением резинового амортизатора – пилатес ленты. Лента была придумана для того, чтобы увеличить эффективность работы и помочь глубже понять метод Пилатеса, работая на мате. Она позволяет вам использовать собственное тело в качестве сопротивления, что делает работу с лентой чем-то схожей с работой на Реформере.	55 МИН.
PILATES POWER	Представляет собой систему упражнений, направленную на проработку всех мышц тела, включая мышцы-стабилизаторы, которые выполняют роль «корсета» и делают осанку идеальной. На тренировке используется специальное оборудование: мяч, кольцо, стул, ролл. Для любого уровня подготовленности.	55 МИН.
PILATES REFORMER	Пилатес с использованием большого оборудования. Проводится только в формате коммерческих секций и персонального тренинга. Это одна из самых эффективных в мире реабилитационных систем для избавления от болей и неприятных ощущений в области поясницы, шеи. Она необходима также для укрепления мышц бедер и ягодиц, для возвращения гибкости окаменевшим суставам. Используемые тренажеры оснащены канатами и пружинами, которые создают необходимое сопротивление. А опора, на которой вы сидите или лежите, остается подвижной - это и есть главное отличие от обычных силовых тренажеров. Получается, что при выполнении упражнения приходится прикладывать дополнительные усилия, чтобы удержать равновесие, задействуя огромное количество глубоких мышц. Платная группа.	55 МИН.
HATHA YOGA	В этой технике мы используем все возможные работы с телом и сознанием. Положение рук, дыхание, поза, звук и движение участвуют в создании баланса между всеми системами организма. Она поможет развить способность наблюдать и ощущать свою жизнь не со стороны, а как активного участника всех жизненных процессов, что сказывается на качестве жизни практикующего. Для всех уровней подготовленности.	55 МИН.
KUNDALINI YOGA	Занятия способствуют развитию возможности наблюдать и понимать свои желания, эмоции, мысли, ощущения, свою жизнь и окружающий мир в целом, позволяют быть честнее с собой, что в свою очередь незамедлительно сказывается на качестве жизни практикующего. Для всех уровней подготовленности.	85 МИН.
YOGA IYENGAR	Статичная практика асан, тщательное выравнивание, тонкая и глубокая работа в позах на фоне спокойного дыхания. Развивает гибкость, силу, выносливость и уравновешенность. Использование вспомогательных материалов (мягких валиков, стульев, ремней, одеял и т.д.) позволяет с самого начала правильно расположить тело в пространстве и создать опору, которая абсолютно необходима для правильного развития и безопасного пребывания в позе.	85 МИН.
YOGA THERAPY	Если Вы имеете проблемы с позвоночником, идеальный выход из такой ситуации – занятия Йоготерапией. Это направление ориентировано на комплексное воздействие на позвоночник, что позволяет исцелить его, укрепить, исправить осанку, снять мышечные напряжения, достигнув превосходный общеоздоровляющий эффект. Для всех уровней подготовленности.	85 МИН.
VINYASA FLOW YOGA	Свободный стиль Хатха йоги. Это йога «в потоке» или «медитация в движении», где асаны синхронизированы с дыханием и плавно перетекают одна в другую. Последовательность выстроена «волнами», сочетающими напряжение и расслабление, даже позвоночник движется волнообразно. Непрерывность практики заставляет ученика осознавать каждое движение, не давая времени на возвращение к мысленной суете. Регулярная практика делает тело человека крепче и моложе, развивает концентрацию, пробуждает способность управлять внутренней энергией (праной).	85 МИН.
ANTIGRAVITY AIRBARRE	Гармония танца и фитнеса, удивительное сочетание танцевальных движений и эффективной функциональной тренировки. Аналогов не существует! Программа позволяет почувствовать на себе все полезные эффекты танцевальной тренировки со станком. Во время занятий развивается сила и выносливость, происходит вытяжение тела, развивается природная грация, выравниваются линии тела.	85 МИН.