

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

НАМ 13 ЛЕТ



ПН | 28.11

ВТ | 29.11

СР | 30.11

ЧТ | 01.12

ПТ | 02.12

СБ | 03.12

ВС | 04.12

09:00 STRONG NATION™ Павел Синявин СТУДИЯ ГП 1	09:00 ZUMBA Павел Синявин СТУДИЯ ГП 1	09:00 TOTAL BODY Екатерина Пацера СТУДИЯ ГП 1	09:00 ZUMBA Павел Синявин СТУДИЯ ГП 3	09:00 CORE STRETCH Наталья Соловьева СТУДИЯ ГП 1	
	09:00 CORE STRETCH Мария Васютина СТУДИЯ ГП 3	myzone 10:00 CYCLE#30 Виталий Семенов СТУДИЯ CYCLE	NEW 09:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Матвеева СТУДИЯ ГП 1	10:00 VIDEO CYCLE видео-тренер СТУДИЯ CYCLE	10:00 БАЛАНС Юлия Струц СТУДИЯ ГП 1
10:00 БАЛАНС Лариса Черемных СТУДИЯ ГП 1	myzone 10:00 CYCLE Анна Попова СТУДИЯ CYCLE	10:00 БАЛАНС Лариса Черемных СТУДИЯ ГП 1		10:00 STEP Мария Матвеева СТУДИЯ ГП 1	NEW 10:00 БЕГОВОЙ КЛУБ Мария Васютина СБОР НА РЕЦЕПЦИИ
11:00 TOTAL BODY Михаил Лезжов СТУДИЯ ГП 1	10:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья Когтева СТУДИЯ ГП 1		10:00 PUMP#41 Павел Болтенков СТУДИЯ ГП 1		myzone 11:00 CYCLE Анастасия Мамыкина СТУДИЯ CYCLE
	11:00 NATES CORE Милана Реут СТУДИЯ ГП 1	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Екатерина Пацера СТУДИЯ ГП 1	11:00 NATES CORE Елена Конакова СТУДИЯ ГП 1	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Мария Васютина СТУДИЯ ГП 1	11:00 TOTAL BODY Елена Конакова СТУДИЯ ГП 1
NEW 12:00 ЗДОРОВЫЕ НОГИ Людмила Грин СТУДИЯ ГП 3		NEW 11:00 МАМА+ Милена Ланцова СТУДИЯ ГП 2	12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Лариса Черемных СТУДИЯ ГП 1	12:00 PUMP#41 Мария Матвеева СТУДИЯ ГП 1	12:00 FUNCTIONAL TRAINING Анастасия Мамыкина СТУДИЯ ГП 1
12:00 FUNCTIONAL TRAINING Михаил Лезжов СТУДИЯ ГП 1		12:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Сержан Узер СТУДИЯ ГП 1	myzone 12:00 CYCLE Анна Попова СТУДИЯ CYCLE	12:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Сержан Узер СТУДИЯ ГП 1	13:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Ксения Нифадьева СТУДИЯ ГП 1
		NEW 17:00 ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК (8-13 ЛЕТ) Мария Матвеева СТУДИЯ ГП 2		13:00 БАЛАНС Лариса Черемных СТУДИЯ ГП 1	
	18:00 БАЛАНС Юлия Струц СТУДИЯ ГП 1				14:00 ZUMBA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ ГП 3
18:00 FUNCTIONAL TRAINING Павел Болтенков СТУДИЯ ГП 1	19:00 ZUMBA PARTY Павел Синявин СТУДИЯ ГП 1	18:00 FUNCTIONAL TRAINING Михаил Лезжов СТУДИЯ ГП 1	18:00 NATES CORE Юлия Струц СТУДИЯ ГП 1	18:00 FUNCTIONAL TRAINING Екатерина Пацера СТУДИЯ ГП 1	<p>OUTDOOR СУББОТА в 10:00</p> <h2>БЕГОВОЙ КЛУБ</h2> <p>NEW! НОВАЯ ПРОГРАММА</p> <p>Ждём вас на пробежку с тренером Марией Васютиной!</p> <p>Сбор на рецепции клуба в 10:00 Запись в мобильном приложении Подробности в сервис-службе</p>
19:00 NATES CORE Юлия Струц СТУДИЯ ГП 1	19:00 NATES CORE Екатерина Пацера СТУДИЯ ГП 2	19:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья Когтева СТУДИЯ ГП 1	19:00 FUNCTIONAL TRAINING Милана Реут СТУДИЯ ГП 1	19:00 TOTAL BODY Михаил Лезжов СТУДИЯ ГП 1	
		myzone 20:00 CYCLE Анна Попова СТУДИЯ CYCLE	NEW 19:00 VIDEO CYCLE видео-тренер СТУДИЯ CYCLE		
20:00 PUMP#41 Михаил Лезжов СТУДИЯ ГП 1	20:00 TOTAL BODY Юлия Струц СТУДИЯ ГП 1	20:00 TOTAL BODY Михаил Лезжов СТУДИЯ ГП 1	20:00 PUMP#41 Павел Болтенков СТУДИЯ ГП 1		
20:00 ZUMBA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ ГП 3	myzone 20:00 MCF CYCLE Анастасия Мамыкина СТУДИЯ CYCLE		20:00 COMBAT Екатерина Пацера СТУДИЯ ГП 3		
myzone 21:00 FUNCTIONAL TRAINING Мария Васютина СТУДИЯ ГП 1	21:00 CORE STRETCH Мария Матвеева СТУДИЯ ГП 1	21:00 FUNCTIONAL TRAINING Мария Васютина СТУДИЯ ГП 1	21:00 CORE STRETCH Екатерина Пацера СТУДИЯ ГП 1		

● Предварительная запись через сервис-службу / мобильное приложение

☁ Мягкая нагрузка

● Дополнительная оплата

🌐 100fit.ru

📌 fitness100

📷 100fit

👍 fitness100

☎ 8 495 970 14 14

АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

STEP	Тренировка для начального уровня подготовки. Аэробная тренировка с использованием степ-платформы.	55 МИН.
ZUMBA	Эффективная танцевальная фитнес вечеринка с простыми движениями в латиноамериканских и мировых ритмах.	55 МИН.
COMBAT	Высокоинтенсивная тренировка. Программа разработана на основе таких видов единоборств как карате, муа тай, кик-боксинг, тай-бо. Ударное сочетание упражнений из боевых искусств делает занятие эффективным не только для похудения, но и для развития гибкости, ловкости и координации.	55 МИН.

FUNCTIONAL TRAINING

STRONG NATION	Программа, которая использует комбинацию принципов интенсивного высокоинтервального тренинга, упражнения с весом собственного тела в сочетании с интенсивной музыкой.	55 МИН.
FUNCTIONAL TRAINING	Блок динамичных групповых тренировок, целью которых является развитие скоростно-силовых качеств организма, координации, баланса, укрепления мышц-стабилизаторов с использованием специального оборудования.	55 МИН.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППОВЫХ ПРОГРАММАХ

PUMP	Самая популярная силовая тренировка в мире, направленная на проработку основных групп мышц с использованием разборной мини-штанги. Ориентирована на быстрое сжигание жира и, как следствие, похудение. Стандартизированный формат класса. Для всех уровней подготовленности.	55 МИН.
NATESCORE	Силовой класс, направленный на укрепление мышц ног и непосредственно ягодиц, а так же мышц брюшного пресса. Урок средней интенсивности.	55 МИН.
CORE STRETCH	Тренировка, сочетающая в себе укрепление и проработку мышц кора (спины, пресс, ягодицы) и растяжку основных мышц. Результат – здоровая спина и подтянутые мышцы. Для всех уровней подготовленности.	55 МИН.
TOTAL BODY	Силовая тренировка, направленная на проработку всех основных мышечных групп с различным видом оборудования: гантели, боди бары, диски и т.д. Тренировка для всех уровней подготовленности.	55 МИН.

CYCLE ТРЕНИРОВКИ

CYCLE	Источник вдохновения Cycle – езда на велосипеде, многими столь любимая с детства. Идеальная программа для всех, кто хочет похудеть и улучшить свое здоровье, повысить выносливость в кратчайшие сроки! С этой программой Вы быстро достигнете желаемого результата! Заводная музыка наполнит Вас энергией и поведёт за собой вперед.	55 МИН.
-------	--	---------

ПРОГРАММЫ SOFT ФОРМАТА (МЯГКИЕ НАГРУЗКА)

БАЛАНС	Тренировка на развитие гибкости, силы и грации. Это синтез пилатеса и танца. Урок включает в себя элементы балета, пилатеса, йоги и стретчинга, медитации.	55 МИН.
SOFT TRAINING	Тренировка, сочетающая силовую нагрузку в умеренном темпе, упражнения на баланс и мягкий динамический стретчинг. Тренировка низкой интенсивности. Для всех уровней подготовленности.	55 МИН.
МАМА+	Облегчённая тренировка с элементами пилатеса, балета и гимнастики подойдёт будущим мамам на любом сроке беременности. Занятия включают также дыхательные практики, упражнения Кегеля и обсуждение психологических аспектов протекания беременности и родов.	55 МИН.
СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	Тренировка направлений софт формата. Основная цель данной тренировки – профилактика заболеваний суставно-связочного аппарата. Низкоинтенсивный класс, помогающий развить гибкость суставов, связок, плавно растянуть мышцы.	55 МИН.
ЗДОРОВАЯ СПИНА	Здоровая спина – залог успешной и здоровой жизни. Занятия рассчитаны на разный уровень подготовленности, поэтому подойдут всем, независимо от возраста и физической формы. Тренировки для тех, кто хочет сохранить позвоночник здоровым и улучшить осанку.	55 МИН.

КОММЕРЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА	Система тренировок направленная на вытяжение мышц, улучшение работы суставно-связочного аппарата.	55 МИН.
NEW CYCLE	Высокоинтенсивная тренировка, сочетающая езду на велотренажере, элементы силовой работы с гантелями, отжимания и невероятно зажигательную музыку, которая поможет почувствовать себя как на вечеринке, еще и с пользой для тела! Для всех уровней подготовленности.	55 МИН.