

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

время	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	время
8:00								8:00
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00						10:00-10:55 Functional Training Татьяна		10:00
10:30								10:30
11:00	11:00-12:30 UBT 45' + LBT 45' Оля	11:00-11:55 Stap & Functional Слава	11:00-11:50 Energi Mix Оля	11:00-11:55 GT Слава	11:00-11:55 Interval circle Оля	11:00-11:30 FLEX Татьяна	11:00-11:45 Aqua Mix Рената	11:00
11:30								11:30
12:00	12:30-13:00 FLEX Оля	12:00-12:45 Tabs&Flex Слава	12:00-12:55 Pilates&Flex Оля	12:00-12:50 Fitball interval Слава	12:00-12:55 Pilates chi-ball Оля	12:00-12:55 Meditation Ольга К.		12:00
12:30	13:05-13:55 Pilates ring Оля	13:00-13:55 Power MIX Слава	13:00-13:45 Floor Оля	13:00-13:45 Spine & TABS Слава		13:00-13:55 Восточные танцы Влада		12:30
13:00								13:00
13:30	14:00-14:55 Tabata Татьяна	14:00-14:55 Вост. танцы Влада	14:00-14:45 Aqua Shape Рената	14:00-14:55 LBT&FLEX Татьяна	14:00-14:45 Aqua Jogger Рената	14:00-14:55 TRX&TABS Татьяна	14:00-14:45 Aqua circle Анна	14:00
14:00							14:00-14:45 Aqua Mix Анна	14:30
14:30	15:00-15:45 Aqua Mix Татьяна		15:00-15:45 Aqua Mix Татьяна					16:00
15:00								17:00
15:30								17:30
16:00						16:00-16:55 Cross Fit Татьяна	16:00-16:45 Aqua Mix Катерина	18:00
16:00		17:00-17:50 BOSU Слава		17:00-17:50 Step & TABS Слава				18:30
17:00	17:30-19:00 Yoga Ольга К.	18:00-18:55 GT Слава	17:30-19:00 Yoga Ольга К.	17:30-18:25 Восточные танцы Влада	18:00-18:55 Pover Mix Слава	18:00-18:55 MMA Станислав	17:30-19:00 Yaga Ольга К.	19:00
17:30								
18:00								
18:30	18:30-19:15 Aqua UBT Анна	18:30-19:15 Aqua Mix Катерина	18:30-19:15 Aqua LTB Анна	18:30-19:15 Aqua Mix Катерина				
19:00								
	Зал аэробики	Силовые классы	Зал аэробики	Аэробные и классы смешанного формата		Бассейн	Аква-аэробика	
	Зал аэробики	«Умное тело»	Зал аэробики	Коммерческие классы		Зал аэробики	Танцевальные классы	

бул. Шевченко, 20, г. Донецк, 83015  
[www.atlas-donetsk.com.ua](http://www.atlas-donetsk.com.ua)  
 +38 062 381 79 90  
 +38 050 475 475 5

  
 Atlas & SPA

#### Силовые классы

GT - тренировка для всех крупных мышц.  
Upper body - тренировка для мышц верхней части туловища.  
Функциональный тренинг - силовая тренировка за счет веса собственного тела.  
Wellness class - уникальная тренировка, направленная на развитие силовой выносливости, координации и гибкости.  
Functional training - силовая тренировка за счет веса собственного тела, с использованием силового оборудования.

#### Смешанные уроки

Interval - тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузок.  
Fitball interval - интервальная тренировка с использованием специальных мячей.  
Step UB - урок сочетает степ-аэробику и силовую тренировку верхней части туловища.  
Step LBT - урок сочетает степ-аэробику и силовую тренировку ног и брюшного пресса.

#### «Умное тело»

Tabata - интенсивный урок с чередованием фаз работы и отдыха (20 и 10 секунд).  
Yoga - набор практик для улучшения физического и психологического состояния.  
Pilates ring - урок пилатеса со специальным кольцом.  
Flex - урок на расслабление, снятие стресса, растягивание и восстановление.

Аштанга-виньяса йога - динамическая гимнастика, связывающая воедино тело, дыхание и внимание, благодаря чему энергия направляется в нужное русло, очищается нервная система и приобретает отличную физическую форму.

Pilates & flex - урок для укрепления мышечного корсета и расслабления.

#### Танцевальные классы

Latino dance - урок с элементами латино-американских танцев.  
Zumba-fitness - танцевальная фитнес-программа с элементами хореографии и аэробики.  
Lady Secret - это не просто танец, а настоящее искусство, овладев которым можно гарантировать успех у противоположного пола.

#### Аква-аэробика

Aqua-mix - урок в бассейне с различным инвентарем на основные группы мышц.  
Aqua Dumbbells - урок с основной нагрузкой на мышцы рук и плечевой пояс.

LBT - тренировка для мышц ног, ягодиц, брюшного пресса.  
Floor - тренировка крупных мышц в партере.  
Spine & Tabs - тренировка мышц-антагонистов спины и брюшного пресса.  
TRX fitness - эффективная функциональная тренировка с собственным весом. Развивается выносливость, гибкость и равновесие.

Interval circle - круговая интервальная тренировка.  
MIX-Interval - интервальный урок на усмотрение инструктора.  
Step & GT - урок сочетает степ-аэробику и силовую часть.  
TABS + Flex - тренировка мышц брюшного пресса и на расслабление с растяжкой.  
Tae Bo - урок микс с элементами тайского бокса и аэробики.  
Pilates classic - урок, направленный на укрепление мышечного корсета.  
Pilates ball - урок пилатеса со специальным резиновым мячом.  
Stretch - урок на растягивание основных групп мышц.  
Power Pilates - урок, направленный на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развития координации.

Euro Dance - учимся танцевать европейские танцы.  
Aerodance - классическая аэробика с элементами хореографии.

Aqua-Noodles - урок со специальными гибкими роллами.  
Aqua-beginners - урок аква-аэробики начального уровня.

#### Правила посещения групповых программ

1. Для занятий рекомендуется специальная спортивная одежда и обувь.
2. На занятия приходите без опозданий.
3. Не рекомендуется использование парфюмов.
4. Все упражнения в ходе тренировки выполняются по команде тренера и под его контролем.
5. Использование своей хореографии в ходе урока не допускается.
6. Не рекомендуется покидать урок на этапе заключительного растягивания.
7. Для комфорта рекомендуем использовать полотенце и иметь питьевую воду.
8. На уроки ведётся предварительная запись минимум за 3 часа до начала урока.  
На уроки до 12:00 запись производится накануне.