

# ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

100% fitness center

ПН / 14.01

ВТ / 15.01

СР / 16.01

ЧТ / 17.01

ПТ / 18.01

СБ / 19.01

ВС / 20.01

	09:00 CORE STRETCH Лариса Черемных ЗАЛ ГП	09:00 TOTAL BODY Юлия Струц ЗАЛ ГП	09:00 <b>LESMILLS</b> BODY PUMP Павел Болтенков ЗАЛ ГП	09:00 SOFT TRAINING Есения Симашкина ЗАЛ ГП		
09:00 <b>LESMILLS</b> BODY PUMP Татьяна Карпикова ЗАЛ ГП	09:00 ZUMBA Павел Синявин ЗАЛ ГП 2	10:00 ZUMBA Екатерина Подсотская ЗАЛ ГП	09:00 ZUMBA Павел Синявин ЗАЛ ГП 2	10:00 FIT ENERGY Елена Конакова ЗАЛ ГП	09:00 SOFT TRAINING Есения Симашкина ЗАЛ ГП	
10:00 FIT BALANCE Лариса Черемных ЗАЛ ГП	10:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Андрей Карпиков СТУДИЯ CYCLE	11:00 FIT BALANCE Юлия Струц ЗАЛ ГП 2	10:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Андрей Карпиков СТУДИЯ CYCLE	10:00 ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА Евгения Темникова ЗАЛ ЙОГИ И ПИЛАТЕС	10:00 FIT BALANCE Марина Журавлева ЗАЛ ГП	10:00 NATES CORE Татьяна Карпикова ЗАЛ ГП
10:00 ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА Евгения Темникова ЗАЛ ЙОГИ И ПИЛАТЕС	10:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Екатерина Кривицкая ЗАЛ ГП	12:00 FUNCTIONAL TRAINING Андрей Карпиков ЗАЛ ГП	10:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Екатерина Кривицкая ЗАЛ ГП	11:00 STEP BASIC Макс Яниогло ЗАЛ ГП	11:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Артем Погудин СТУДИЯ CYCLE	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Елена Конакова ЗАЛ ГП
11:00 FIT ENERGY Татьяна Карпикова ЗАЛ ГП	11:00 BODY LOW Елена Конакова ЗАЛ ГП		10:00 ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА Марина Журавлева ЗАЛ ЙОГИ И ПИЛАТЕС	12:00 <b>LESMILLS</b> BODY PUMP Татьяна Карпикова ЗАЛ ГП	12:00 TOTAL BODY Елена Конакова ЗАЛ ГП	12:00 <b>LESMILLS</b> BODY PUMP Елена Конакова ЗАЛ ГП
			11:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Роман Ерёмченко ЗАЛ ГП 2			
12:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Андрей Карпиков СТУДИЯ CYCLE	12:00 FIT BALANCE Лариса Черемных ЗАЛ ГП		11:00 NATES CORE Татьяна Карпикова ЗАЛ ГП	13:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Макс Яниогло СТУДИЯ CYCLE	13:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Марина Журавлева ЗАЛ ГП	13:00 ZUMBA Анастасия Гаврикова ЗАЛ ГП
					14:00 <b>LESMILLS</b> BODY COMBAT Артем Погудин ЗАЛ ГП	13:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Елена Конакова СТУДИЯ CYCLE
					15:00 FIT ENERGY Анастасия Мамыкина ЗАЛ ГП	14:00 CORE STRETCH Ольга Казакова ЗАЛ ГП
						15:00 TOTAL BODY Елена Конакова ЗАЛ ГП
18:00 FUNCTIONAL TRAINING Анастасия Мамыкина ЗАЛ ГП	18:00 SOFT TRAINING Есения Симашкина ЗАЛ ГП	18:00 <b>LESMILLS</b> BODYCOMBAT® Анастасия Мамыкина ЗАЛ ГП	18:00 NATES CORE Юлия Струц ЗАЛ ГП	18:00 FUNCTIONAL TRAINING Макс Яниогло ЗАЛ ГП		16:00 ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА Ольга Казакова ЗАЛ ГП 2
19:00 NATES CORE Юлия Струц ЗАЛ ГП	18:00 ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА Евгения Темникова ЗАЛ ГП 2	19:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья Когтева ЗАЛ ГП	19:00 STEP BASIC Юлия Струц ЗАЛ ГП 2	19:00 <b>LESMILLS</b> BODY PUMP Анастасия Мамыкина ЗАЛ ГП		
19:00 STEP CREATIVE Павел Синявин ЗАЛ ГП 2	19:00 NATES CORE Ирина Патрикеева ЗАЛ ГП	20:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Анастасия Мамыкина СТУДИЯ CYCLE	19:00 FUNCTIONAL TRAINING Ирина Патрикеева ЗАЛ ГП	20:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Анастасия Мамыкина СТУДИЯ CYCLE		
20:00 <b>LESMILLS</b> BODY PUMP Анастасия Мамыкина ЗАЛ ГП	19:00 <b>LESMILLS</b> BODYCOMBAT Макс Яниогло ЗАЛ ГП 2	20:00 FIT ENERGY Андрей Карпиков ЗАЛ ГП	20:00 <b>LESMILLS</b> BODY PUMP Павел Болтенков ЗАЛ ГП	21:00 CYCLE + TABATA Макс Яниогло СТУДИЯ CYCLE		
21:00 <b>LESMILLS</b> BODYCOMBAT® Анастасия Мамыкина ЗАЛ ГП	20:00 FUNCTIONAL TRAINING Ольга Казакова ЗАЛ ГП	21:00 FUNCTIONAL TRAINING Андрей Карпиков ЗАЛ ГП	20:00 ZUMBA Екатерина Подсотская ЗАЛ ГП 2			
	21:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Макс Яниогло СТУДИЯ CYCLE		21:00 <b>LESMILLS</b> RPM® Артем Погудин СТУДИЯ CYCLE			
	21:00 ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА Екатерина Подсотская ЗАЛ ГП 2		21:00 ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА Екатерина Подсотская ЗАЛ ГП 2			

## LESMILLS BODYCOMBAT

Часовая аэробная тренировка, которая приведёт ваше тело в форму в рекордно короткие сроки. Тренировка состоит на основе таких видов единоборств как каратэ, кикбоксинг, тай бо и тхэквондо.

## LESMILLS BODYPUMP

Самая популярная групповая программа в мировой тренировке. Силовая тренировка направленная на проработку всех мышечных групп. Сделай вместе с нами 1200 повторений упражнений.

## LESMILLS RPM

Безударная тренировка на велотренажере. За 45 минут вы сожжёте около 500-700калорий. Тренировка поможет улучшить сердечно сосудистую систему и выносливость.

● Коммерческая студия

● Предварительная запись

☁ Мягкая нагрузка

www.100fit.ru

8 495 970-14-14

АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ		
STEP BASIC	Тренировка для начального уровня подготовки. Аэробная тренировка с использованием степ-платформы.	55 мин
STEP CREATIVE	Тренировка для среднего и продвинутого уровня подготовки. Аэробная тренировка с использованием степ платформы. Сложн хореография, включающая в себя большое количество разворотов и синкопированных шагов	55 мин
ZUMBA	Эффективная танцевальная фитнес вечеринка простыми движениями в латиноамериканских и мировых ритмах	55 мин
LES MILLS BODYCOMBAT	Высокоинтенсивная тренировка от международной компании LES MILLS 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		
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
FIT ENERGY	Тренировка мышц брюшного пресса и мышц стабилизаторов. Упражнения для укрепления мышц живота и ягодиц, а также для улучшения функциональной силы и профилактики травматизма. Высокоинтенсивный класс.	55 мин
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППОВЫХ ПРОГРАММАХ		
BODY-LOW	Тренировка на мышцы ног, ягодиц и брюшного пресса.	55 мин
LES MILLS BODYPUMP	Самая популярная мировая тренировка от международной компании LES MILLS. Силовая тренировка основных групп мышц с использованием разборной штанги.	55 мин
NATESCORE	Силовой класс, направленный на укрепление мышц ног и непосредственно ягодиц, а так же мышц брюшного пресса. Урок средняя интенсивности.	55 мин
ЦИКЛИЧЕСКИЙ ВИД НАГРУЗКИ		
LES MILLS RPM	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...	45 мин
CYCLE+TABATA	Безударная сайкл тренировка с применением кардиомониторов POLAR. Тренировка направлена на жиросжигание. Вторая часть тренировки - тренировка по системе TABATA: 8 интервальных отрезков: 20 секунд рабочего времени - 10 секунд отдых. Коммерческая программа	55 мин
ПРОГРАММЫ SOFT ФОРМАТА (МЯГКИЕ ПРОГРАММЫ)		
FIT BALANCE	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 на не стабильной подушке Balance Pad. Тренировка сочетающая аэробную и силовую нагрузку в умеренном темпе.	55 мин
СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	Тренировка направлений софт формата. Основная цель данной тренировки – профилактика заболеваний суставов-связочного аппарата. Низко интенсивный класс, помогающий развить гибкость суставов, связок, плавно растянуть мышцы.	55 мин
КОММЕРЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ		
CYCLE+TABATA	Безударная сайкл тренировка с применением кардиомониторов POLAR. Тренировка направлена на жиросжигание. Вторая часть тренировки - тренировка по системе TABATA: 8 интервальных отрезков: 20 секунд рабочего времени - 10 секунд отдых. Коммерческая программа	55 мин
POP ART	Силовая тренировка, направленная на укрепление и проработку большой, средней и малой ягодичных мышц. Тренировка сочетающая работу в зале групповых программ, а так же работу на тренажерах Коммерческая программа	55 мин
ШКОЛА ШПАГАТА И СТРЕТЧИНГА	Система тренировок направленная на вытяжение мышц, улучшение работы суставов-связочного аппарата. Коммерческая программа	55 мин