ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

100% FITNESS CENTER

ПН | 15.04	ВТ | 16.04	СР | 17.04	ЧТ | 18.04	ПТ | 19.04	СБ | 20.04	ВС | 21.04
09:00 STRONG NATION Павел Синявин *СТУДИЯ ГП 1*	HIIT ZONE 08:45 **TRX ON FIRE** Мария Сотникова *СТУДИЯ HIIT*	09:00 **TOTAL BODY** Михаил Лезжов *СТУДИЯ ГП 1*	HIIT ZONE 09:00 **PARTY FOR ALL BODY** Ольга Богусевич *СТУДИЯ HIIT*	HIIT ZONE 08:45 **TRX ON FIRE** Мария Сотникова *СТУДИЯ HIIT*	10:00 **БАЛАНС** Яна Рубцова *СТУДИЯ ГП 1*	10:00 **TOTAL BODY** Екатерина Пацера *СТУДИЯ ГП 1*
10:00 **БАЛАНС** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 1*	09:00 **ZUMBA** Павел Синявин *СТУДИЯ ГП 1*	10:00 **БАЛАНС** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 1*	myzone 09:00 **CYCLE** Анна Попова *СТУДИЯ CYCLE*	09:00 **CORE STRETCH** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 1*	11:00 **БЕГОВОЙ КЛУБ** Владимир Панин *ВСТРЕЧА НА РЕЦЕПЦИИ*	11:00 **ЗДОРОВАЯ СПИНА** Мария Матвеева *СТУДИЯ ГП 1*
11:00 **TOTAL BODY** Михаил Лезжов *СТУДИЯ ГП 1*	09:00 **CORE STRETCH** Елена Конакова *СТУДИЯ ГП 3*	myzone 10:00 **CYCLE#35** Владимир Панин *СТУДИЯ CYCLE*	09:00 **ЗДОРОВАЯ СПИНА** Мария Матвеева *СТУДИЯ ГП 3*	10:00 **STEP** Мария Матвеева *СТУДИЯ ГП 1*	11:00 **CYCLE** Анастасия Мамыкина *СТУДИЯ CYCLE*	12:00 **PUMP#46** Владимир Панин *СТУДИЯ ГП 1*
12:00 **ЗДОРОВЫЕ НОГИ** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 3*	HIIT ZONE 10:00 **NUTS CRACKER** Светлана Мосина *СТУДИЯ HIIT*	11:00 **FUNCTIONAL TRAINING** Екатерина Пацера *СТУДИЯ ГП 1*	09:00 **ZUMBA** Павел Синявин *СТУДИЯ ГП 1*	11:00 **FUNCTIONAL MOBILITY** Анна Бородина *СТУДИЯ ГП 1*	11:00 **TOTAL BODY** Екатерина Пацера *СТУДИЯ ГП 1*	HIIT ZONE 12:00 **PARTY FOR ALL BODY** Екатерина Пацера *СТУДИЯ HIIT*
12:00 **FUNCTIONAL TRAINING** Михаил Лезжов *СТУДИЯ ГП 1*	10:00 **СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА** Мария Матвеева *СТУДИЯ ГП 1*	11:00 **MAMA+** Милена Ланцова *СТУДИЯ ГП 2*	10:00 **PUMP#46** Павел Болтенков *СТУДИЯ ГП 1*	12:00 **PUMP #46** Владимир Панин *СТУДИЯ ГП 1*	12:00 **FUNCTIONAL TRAINING** Анастасия Мамыкина *СТУДИЯ ГП 1*	13:00 **CYCLE** Владимир Панин *СТУДИЯ CYCLE*
14:00 **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** Сержан Узер *СТУДИЯ ГП 3*	myzone 10:00 **CYCLE** Анна Попова *СТУДИЯ CYCLE*	12:00 **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** Сержан Узер *СТУДИЯ ГП 3*	11:00 **NATES CORE** Елена Конакова *СТУДИЯ ГП 1*	13:00 **SOFT TRAINING** Валерия Васильева *СТУДИЯ ГП 1*	13:00 **СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА** Екатерина Пацера *СТУДИЯ ГП 1*	13:00 **FUNCTIONAL MOBILITY** Анна Бородина *СТУДИЯ ГП 1*
	11:00 **NATES CORE** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 1*		12:00 **СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА** Валерия Васильева *СТУДИЯ ГП 1*		13:00 **CYCLE** Владимир Панин *СТУДИЯ CYCLE*	14:00 **ZUMBA** Анастасия Гаврикова *СТУДИЯ ГП 1*
			18:00 **БАЛАНС** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 3*		14:00 **COMBAT** Артем Погудин *СТУДИЯ ГП 1*	
	18:00 **БАЛАНС** Юлия Струц *СТУДИЯ ГП 1*		18:00 **NATES CORE** Юлия Струц *СТУДИЯ ГП 1*			
	HIIT ZONE 18:30 **NUTS CRACKER** Екатерина Пацера *СТУДИЯ HIIT*	18:00 **FUNCTIONAL TRAINING** Михаил Лезжов *СТУДИЯ ГП 1*	HIIT ZONE 18:30 **NUTS CRACKER** Владимир Панин *СТУДИЯ HIIT*			
18:00 **FUNCTIONAL TRAINING** Павел Болтенков *СТУДИЯ ГП1*	19:00 **COMBAT** Артём Погудин *СТУДИЯ ГП 3*	19:00 **СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА** Валерия Васильева *СТУДИЯ ГП 1*	19:00 **FUNCTIONAL TRANING** Марина Меньщикова *СТУДИЯ ГП 1*			
HIIT ZONE 19:00 **PARTY FOR ALL BODY** Владимир Панин *СТУДИЯ HIIT*	19:00 **NATES CORE** Михаил Лезжов *СТУДИЯ ГП 1*	20:00 **CYCLE** Анна Попова *СТУДИЯ CYCLE*	20:00 **CYCLE** Владимир Панин *СТУДИЯ CYCLE*			
19:00 **NATES CORE** Юлия Струц *СТУДИЯ ГП 1*	20:00 **TOTAL BODY** Юлия Струц *СТУДИЯ ГП 1*	20:00 **TOTAL BODY** Михаил Лезжов *СТУДИЯ ГП 1*	20:00 **PUMP#46** Павел Болтенков *СТУДИЯ ГП 1*	18:00 **FUNCTIONAL TRANING** Марина Меньщикова *СТУДИЯ ГП 1*		
20:00 **PUMP#46** Михаил Лезжов *СТУДИЯ ГП 1*	HIIT ZONE 20:00 **TRX ON FIRE** Михаил Лезжов *СТУДИЯ HIIT*	HIIT ZONE 20:00 **PARTY FOR ALL BODY** Светлана Мосина *СТУДИЯ HIIT*	HIIT ZONE 20:00 **TRX ON FIRE** Михаил Лезжов *СТУДИЯ HIIT*	HIIT ZONE 19:00 **PARTY FOR ALL BODY** Михаил Лезжов *СТУДИЯ HIIT*		
21:00 **FUNCTIONAL TRAINING** Владимир Панин *СТУДИЯ ГП3*	21:00 **CORE STRETCH** Мария Матвеева *СТУДИЯ ГП 1*	21:00 **FUNCTIONAL TRAINING** Владимир Панин *СТУДИЯ ГП 1*	21:00 **CORE STRETCH** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 1*	19:00 **NATES CORE** Екатерина Андреева *СТУДИЯ ГП 1*		

ЗАПИШИСЬ

НА СТАРТОВУЮ ТРЕНИРОВКУ К ТРЕНЕРУ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ты получишь:

- Рекомендации по достижению своей цели
- Научишься владеть своим телом
- Улучшишь гибкость, ловкость и выносливость

ОТСКАНИРУЙ КОД И ЗАПИШИСЬ

- Предварительная запись через сервис-службу / мобильное приложение
- Мягкая нагрузка
- Дополнительная оплата

100fit.ru

fitness100

fitness100

8 495 970 14 14

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

FITNESS CENTER 100%

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.
БЕГОВОЙ КЛУБ	беговая тренировка в парке без оборудования: собственно бег в команде единомышленников, а также различные специальные упражнения для улучшения техники и повышение выносливости.	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.
MAMA+	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.
ЗДОРОВЫЕ НОГИ	Тренировка низкой интенсивности, направленная на улучшение функциональности ног - мобильности суставов, профилактику варикозного расширения вен, улучшения лимфотока.Урок включает в себя элементы йоги, суставной гимнастики, а также дыхательные упражнения. Подходит для всех уровней подготовки.	55 МИН.
КОММЕРЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ		
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.

100fit.ru 100fit 8 495 970 14 14
fitness100 fitness100