

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ



ПН 22.07	ВТ 23.07	СР 24.07	ЧТ 25.07	ПТ 26.07	СБ 27.07	ВС 28.07
09:00 STRONG NATION™ Павел С. СТУДИЯ ГП 1	09:00 ZUMBA Павел СТУДИЯ ГП 1	09:00 TOTAL BODY Михаил СТУДИЯ ГП 1	HIIT ZONE 09:00 PARTY FOR ALL BODY Ольга СТУДИЯ HIIT	09:00 CORE STRETCH Екатерина А. СТУДИЯ ГП 1	9:00 БЕГОВОЙ КЛУБ Владимир ВСТРЕЧА НА РЕЦЕПЦИИ	10:00 TOTAL BODY Екатерина П. СТУДИЯ ГП 1
10:00 БАЛАНС Екатерина А. СТУДИЯ ГП 1	09:00 CORE STRETCH Елена СТУДИЯ ГП 3	10:00 CYCLE#36 Владимир СТУДИЯ CYCLE	09:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария М. СТУДИЯ ГП 3	10:00 STEP Мария М. СТУДИЯ ГП 1	10:00 БАЛАНС Яна СТУДИЯ ГП 1	11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария М. СТУДИЯ ГП 1
11:00 TOTAL BODY Михаил СТУДИЯ ГП 1	HIIT ZONE 10:00 NUTS CRACKER Светлана СТУДИЯ HIIT	10:00 БАЛАНС Екатерина А. СТУДИЯ ГП 1	myzone 09:00 CYCLE Анна П. СТУДИЯ CYCLE	11:00 FUNCTIONAL MOBILITY Екатерина П. СТУДИЯ ГП 1	11:00 TOTAL BODY Елена СТУДИЯ ГП 1	12:00 PUMP#48 Владимир СТУДИЯ ГП 1
12:00 ЗДОРОВЫЕ НОГИ Екатерина А. СТУДИЯ ГП 3	10:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Мария М. СТУДИЯ ГП 1	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Екатерина П. СТУДИЯ ГП 1	09:00 ZUMBA Павел СТУДИЯ ГП 1	12:00 PUMP #48 Владимир СТУДИЯ ГП 1	11:00 CYCLE Анастасия М. СТУДИЯ CYCLE	HIIT ZONE 12:00 PARTY FOR ALL BODY Екатерина П. СТУДИЯ HIIT
	myzone 10:00 CYCLE Анна П. СТУДИЯ CYCLE	12:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Сержан СТУДИЯ ГП 3	10:00 PUMP#48 Павел Б. СТУДИЯ ГП 1		12:00 FUNCTIONAL TRAINING Анастасия М. СТУДИЯ ГП 1	13:00 CYCLE Владимир СТУДИЯ CYCLE
	11:00 NATES CORE Екатерина А. СТУДИЯ ГП 1		11:00 NATES CORE Елена СТУДИЯ ГП 1		13:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Екатерина П. СТУДИЯ ГП 1	13:00 FUNCTIONAL MOBILITY Анна Б. СТУДИЯ ГП 1
			12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Валерия СТУДИЯ ГП 1		14:00 COMBAT Артём СТУДИЯ ГП 1	14:00 ZUMBA Анастасия ГП1 СТУДИЯ ГП 1
			18:00 БАЛАНС Яна СТУДИЯ ГП 3			
			18:00 NATES CORE Юлия СТУДИЯ ГП 1			
		18:00 FUNCTIONAL TRAINING Михаил СТУДИЯ ГП 1	HIIT ZONE 18:30 NUTS CRACKER Владимир СТУДИЯ HIIT			
18:00 FUNCTIONAL TRAINING Павел Б. СТУДИЯ ГП 1	18:00 БАЛАНС Юлия С. СТУДИЯ ГП 1	19:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Валерия СТУДИЯ ГП 1	19:00 FUNCTIONAL TRAINING Мария М. СТУДИЯ ГП 1		 Отправьте свой отзыв о работе клуба напрямую администрации	
19:00 NATES CORE Юлия СТУДИЯ ГП 1	19:00 NATES CORE Екатерина А. СТУДИЯ ГП 1	20:00 CYCLE#36 Анна СТУДИЯ CYCLE	20:00 CYCLE#36 Екатерина А. СТУДИЯ CYCLE			
HIIT ZONE 19:30 PARTY FOR ALL BODY Владимир П. СТУДИЯ HIIT	20:00 TOTAL BODY Юлия СТУДИЯ ГП 1	09:00 TOTAL BODY Михаил СТУДИЯ ГП 1	20:00 PUMP#48 Павел Б. СТУДИЯ ГП 1	18:00 FUNCTIONAL TRAINING Владимир СТУДИЯ ГП 1		
20:00 PUMP#48 Михаил ГП 1	HIIT ZONE 20:00 TRX ON FIRE Михаил СТУДИЯ HIIT	HIIT ZONE 20:00 PARTY FOR ALL BODY Светлана СТУДИЯ HIIT	HIIT ZONE 20:00 TRX ON FIRE Михаил СТУДИЯ HIIT	HIIT ZONE 19:00 PARTY FOR ALL BODY Михаил СТУДИЯ HIIT		
21:00 FUNCTIONAL TRAINING Владимир СТУДИЯ ГП 3	21:00 CORE STRETCH Мария М. СТУДИЯ ГП 1	21:00 FUNCTIONAL TRAINING Владимир СТУДИЯ ГП 1	21:00 CORE STRETCH Екатерина А. СТУДИЯ ГП 1	19:00 NATES CORE Екатерина А. СТУДИЯ ГП 1		

- Предварительная запись через сервис-службу/ мобильное приложение
- ✎ Мягкая нагрузка
- Дополнительная оплата
- ОТКРЫТЫЙ УРОК FREE

 100fit.pro
 8 495 970 14 14
 hello100fit
 fitness100

Благодарим за обратную связь
Мы меняемся к лучшему для Вас!

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 ягодич, а так же мышц брюшного пресса. Урок средней интенсивности.	55 МИН.
CORE STRETCH	Тренировка, сочетающая в себе укрепление и проработку мышц кора (спины, пресс, ягодичи) 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 подойдет 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, профилактики 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.
-----------	---	---------