



DIN / C 01.10.18

FRECVENTAREA ANTRENAMENTELOR ESTE ACCESIBILĂ DE LA 14 ANI / ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗРЕШАЕТСЯ С 14 ЛЕТ.

ORA / ВРЕМЯ	SALA ЗАЛА	LUNI ПОНЕДЕЛЬНИК	MARȚI ВТОРНИК	MIERCURI СРЕДА	JOI ЧЕТВЕРГ	VINERI ПЯТНИЦА	SĂMBĂȚĂ СУББОТА	DUMINICĂ ВОСКРЕСЕНЬЕ
09.00	SALA / Зал №1	STRETCH			FUNCTIONAL TRAINING			
10.00	SALA / Зал №1	FITBALL		KANGOO	KATTLEBELL	LEG SCULPT	STEP	
	SALA / Зал №2	HATHA YOGA		YOGA 1.5	YOGA THERAPY 1,5	YOGA 1.5	HATHA YOGA	
	BAZIN / Бассейн							AQUA BASIC
11.00	SALA / Зал №1	ZUMBA		ABS	LATINA	ORIENTAL	PILATES	KATTLEBELL
	SALA / Зал BIKE	BIKE			BIKE		BIKE	
	BAZIN / Бассейн		AQUA NOODLES			AQUA BOOTS		AQUA BOOTS
12.00	SALA / Зал №1	BODY SCULPT	PILATES	UP SCULPT	STRETCH	X-FIT	LATINA	ORIENTAL
	SALA / Зал №2							
	SALA / Зал BIKE						BIKE	BIKE
13.00	SALA / Зал №1	STRETCH		BODY SCULPT	STRETCH	PUMP	ABS	BODY SCULPT
	SALA / Зал №2							
14.00	SALA / Зал №1	ABS					STRETCH	
15.00	SALA / Зал №1							BODY SCULPT
	BAZIN / Бассейн	AQUA BOOTS			AQUA DUMBBLLES		AQUA NOODLES	
16.00	SALA / Зал №1		LEG SCULP	BODY SCULPT	ABS		FITBALL	
	SALA / Зал №2	YOGA			YOGA			ABS
17.00	SALA / Зал №1	PILATES	STRETCH	STEP	UP SCULPT	BODY SCULPT	PILATES	
	SALA / Зал №2							
18.00	SALA / Зал №1	X-FIT	FUNCTIONAL TRAINING	FITBALL	KATTLEBELL	STRETCH	ABS	
	SALA / Зал №2	KANGOO			TRX			
	SALA / Зал BIKE		BIKE			BIKE		
19.00	SALA / Зал №1	BODY SCULPT	PUMP	STRETCH	PILATES	LEG SCULP		
	SALA / Зал №2	ZUMBA		PILATES	ZUMBA			
	FIGHT CLUB	MUAY-THAY		BOX	BOX	MUAY-THAY		
	BAZIN / Бассейн	AQUA BOOTS			AQUA DUMBBLLES			
20.00	SALA / Зал №1							
	SALA / Зал №2		HATHA YOGA			19.30 YOGA -1,5		

Reabilitare / Реабилитация
 Anti-Stress / Анти-стресс
 Double Trouble
 Modelarea corporală / Моделирование тела
 Program de slăbire / Программа похудения
 Nature Inspire
 Resistance
 Real Man



Programe de antrenament / Описание тренировочных программ.

1. Реабилитация. Недельный план тренировок: **Пилатес** (50 минут), **Стретчинг** (50 минут), **Aqua Basic** (30 - 40 минут), **Aqua Noodles** (50 минут), **Open Air Bicycle** (50 минут), **Fit Ball** (50 минут), **Йога** (60 - 90 минут), **BODY BALLET** (50 минут).

Данную программу групповых тренировок необходимо дополнить разогревом в Студии Easy Line.

*примечание: вход в Студию Easy Line свободный, но для эффективной тренировки спрашивайте тренировку с инструктажем, или возьмите несколько персональных занятий, которые помогут вам в короткое время достичь намеченных результатов.

2. Анти-стресс. Недельный план тренировок: **Хатха-йога** (60 - 90 минут), **Бокс** (50 минут), **Джампинг** (45 минут), **Восточные танцы** (50 минут), **Aqua Dumbbllles** (40 - 50 минут), **Aqua Boots** (45 - 50 минут), **Kangoo** (50 минут), **ЦИГУН** (50 минут).

Данную программу тренировок необходимо начинать с 15-минутного разогрева в Кардио-театре.

3. Моделирование тела. План тренировок для верхней части тела - **UP Sculpt** (50 минут).

План тренировок для области живота – **ABS** (35 минут), **Body Sculpt** (50 минут).

План тренировок для бедер и ягодиц – **Leg Sculpt** (55 минут), **Pump** (50 минут).

Рекомендуем 2 раза в неделю посещать тренажерный зал. Программа занятий подразумевает повышенную интенсивность, направленную на сжигание подкожного жира и создание мышечного рельефа. Для достижения более заметных результатов рекомендуем пройти не менее 5 сеансов массажа, или/и обертываний, которые усилят кровообращение и обмен веществ, одновременно уменьшая варикозное расширение вен и целлюлит.

4. Программа похудения. План тренировок – **Bike** (45 минут), **STEP +** (45 минут), **Kangoo** (50 минут), **ZUMBA** (30 - 40 минут), **Aqua Boots** (45 - 50 минут), **FAT BURN** (45 минут), **BODY ROCK** (45 минут).

*примечание: обратите особое внимание на режим питания: последний прием пищи должен быть не позднее 3 часов до сна, в день следует выпивать около 2 литров воды. Есть следует за 2 часа до и 2 часа после тренировки.

Рекомендуем 3 раза в неделю посещать тренажерный зал.

Программа занятий подразумевает повышенную интенсивность, направленную на сжигание подкожного жира и создание мышечного рельефа. Для достижения более заметных результатов рекомендуем пройти не менее 10 сеансов массажа, или/и обертываний, которые усилят кровообращение и обмен веществ, одновременно уменьшая варикозное расширение вен и целлюлит.

5. Nature Inspire. План тренировок: **йогатерапия** (60 - 90 минут), **Пилатес** (50 минут), **Oriental Fusion** (50 минут), **теннис** (*примечание: дополнительная плата за вход на теннисный корт)

6. Real Man. Рекомендуем 3 раза в неделю посещать тренажерный зал.

План тренировок: **BodySculpt** (50 минут), **TRX** (50 минут), **Pump** (50 минут), **X-Fit** (55 – 60 минут).

7. Resistance. План тренировок: **CrossFit** (50 минут), **KickBoxing** (50 минут), **X-Fit** (55 – 60 минут), **Bike** (45 минут), **STEP +** (45 минут).

8. Double Trouble. План тренировок: **X-Fit** (55 – 60 минут), **MuayThay** (50 минут), **Бокс** (50 минут), **сквош** (*примечание: площадку для сквоша необходимо резервировать заранее).

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: Пейте достаточно воды; соблюдайте режим питания; соблюдайте режим сна (*примечание: недостаток сна так же вреден, как и его избыток); откажитесь от вредных привычек (курение, алкоголь и переедание); соблюдайте рекомендованное количество тренировок (*примечание: чтобы поддерживать себя в форме, достаточно 2-3 тренировок в неделю, в случае, если вы нацелены на достижение новых результатов, рекомендуется 3-4 тренировки в неделю). Для составления индивидуальной программы тренировок с гарантированным результатом просим связаться с вашим персональным менеджером.

Если у вас есть четкие цели, и вы хотите достичь гарантированных результатов, рекомендуем воспользоваться следующими опциями:

Индивидуальные тренировки – вы получите индивидуальную программу тренировок, адаптированную к вашим потребностям. Преимущества индивидуальной тренировки: планируйте время тренировок по своему усмотрению, получите рекомендации по питанию и приему воды, получите индивидуальную программу спортивных занятий, четко ориентированную на запланированный результат.

Сплит-тренировки – индивидуальная программа тренировок на группу от 2-х человек. Преимущества сплит-тренировок: планируйте время с партнером по тренировке по своему усмотрению. В случае, если ваши спортивные цели совпадают с целями вашего друга или партнера, - это отличное решение сочетания цены и эффективности. Вместе с тем, вы научитесь здоровому образу жизни и увидите результат в динамике, получая удвоенную мотивацию в присутствии партнера.

Студии – тренировки вне расписания, или, по вашему желанию, если вы желаете получить групповые тренировки, не совпадающие с нашим расписанием, и у вас сформировалась компания друзей, с которыми вы хотите заниматься, - можно заказать создание тематических студий.

* примечание: подразумевает дополнительную плату.

УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА!!! - отключить мобильные телефоны во время тренировок, приходите на уроки вовремя (при отсутствии клиентов на уроке тренер имеет право покинуть зал через 15 минут)

1. Reabilitare. Orar de antrenamente săptămînal: **Pilates** (50 minute), **Strech** (50 minute), **Aqua Basic** (30-40 minute), **Aqua Noodles** (50 minute), **Open Air Bicycle** (50 minute), **Fit Ball** (50 minute), **Yoga** (60-90 minute), **BODY BALLET** (50 minute).

Acest program de antrenamente în grup e necesar să-l dizolvați cu încălzirea în Studioul Easy Line.

*notă accesul în studiul Easy Line este liber, dar pentru un antrenament productiv solicitați un Antrenament de Instrucțaj, sau optați pentru o serie de antrenamente personale care vă vor ajuta în scurt timp să obțineți rezultatele propuse

2. Anti-Stress. Orar de antrenamente săptămînal: **Hatha Yoga** (60 - 90 minute), **Box** (50 minute), **Jumping** (45 minute), **Oriental Dance** (50 minute), **Aqua Dumbbllles** (40 - 50 minute), **Aqua Boots** (45 - 50 minute), **Kangoo** (50 minute), **QIGONG** (50 minute)

Acest program de antrenamente e necesar să-l începeți cu o încălzire de 15 min în Cardio Teatru.

3. Modelarea corporală. Orar de antrenamente zona superioară - **UP Sculpt** (50 minute).

Orar de antrenamente zona abdominală – **ABS** (35 minute), **Body Sculpt** (50 minute).

Orar de antrenamente zona feselor și coapselor - **Leg Sculpt** (55 minute), **Pump** (50 minute).

Vă îndemnăm să vizitați de 2 ori per săptămîină Sala de Forță. Programul de antrenamente prevede o intensitate sportivă, axat pe arderea stratului subcutanat de grăsimi și reliefaarea mușchilor. În vederea unor rezultate mai enunțate vă îndemnăm să profitați și de cel puțin 5 sesiuni de masaj, sau/și împachetări corporale care vă vor spori circulația sanguină și procesele de metabolism, totodată diminuând varicile și celulita.

4. Program de slăbire. Orar de antrenamente – **Bike** (45 minute), **STEP +** (45 minute), **Kangoo** (50 minute), **Zumba** (30 - 40 minute), **Aqua Boots** (45 - 50 minute), **FAT BURN** (45 minute), **BODY ROCK** (45 minute).

*notă o atenție sporită față de regimul alimentar, ultima masă cu 3 ore înainte de somn, lichide în jur de 2 litri per zi. Aveți voie să mîncăți cu 2 ore înainte și după antrenament.

Vă îndemnăm să vizitați de 3 ori per săptămîină Sala de Forță.

Programul de antrenamente prevede o intensitate sportivă, axat pe arderea stratului subcutanat de grăsimi și modificarea proceselor metabolice. În vederea unor rezultate mai enunțate vă îndemnăm să profitați și de cel puțin 10 sesiuni de masaj, sau/și împachetări corporale care vă vor spori circulația sanguină și procesele de metabolism, totodată diminuând varicile și celulita.

5. Nature Inspire. Orarul antrenamentelor: **Yoga Therapy** (60 - 90 minute), **Pilates** (50 minute) **Oriental Fusion** (50 minute), **Tennis** (*notă taxă de rezervare suplimentară a cortului de tenis).

6. Real Man. Vă îndemnăm să vizitați de 3 ori per săptămîină Sala de Forță.

Orarul antrenamentelor: **BodySculpt** (50 minute), **TRX** (50 minute), **Pump** (50 minute), **X-FIT** (50 minute).

7. Resistance. Orarul antrenamentelor: **CrossFit** (50 minute), **KickBoxing** (50 minute), **X-FIT** (50 minute), **Bike**(50 minute), **STEP +** (45 minute) .

8. Double Trouble. Orarul antrenamentelor: **XFit** (50 minute), **MuayThay** (50 minute), **Box** (50 minute), **Squash** (*notă e necesar să rezervați din timp terenul de Squash)

INDICAȚII GENERALE: Hidratați-vă corespunzător; Respectați orele mesei; Respectați programul de somn (*notă insuficiența somnului e la fel de malefică ca și somnul în exces); Renunțați la deprinderile vicioase (fumat, alcool și mîncare în exces); Respectați nr de antrenamente indicat (*notă pentru a vă menține în formă destule vor fi 2-3 antrenamente per săptămîină, în cazul în care aveți scopuri axate per rezultat agenda de antrenamente recomandabilă este de 3-4. Pentru un program personalizat de antrenamente cu rezultate garantate vă rugăm să vă contactați managerul personal).

Dacă aveți scopuri bine conturate și doriți rezultate garantate vă îndemnăm să profitați de:

Antrenamentele personale - veți avea un program de antrenamente personalizat, adaptat necităților dvs. Beneficiile antrenamentelor personale: stabiliți ora antrenamentelor în dependență de agenda dvs, veți primi indicații cu privire la dietă și hidratare, veți avea un program de fitness activități individual axat strict per rezultatul ce vi l-ați propus.

Splituri de antrenamente - program de antrenamente personalizat per cel puțin 2 persoane. Beneficiile splitului de antrenamente - stabiliți ora antrenamentelor în dependența agendei dvs și a partenerului de antrenament. În cazul în care împărțiți scopurile sportive cu un prieten sau partenerul e soluția perfectă îmbinând variabilele cost - eficiență. Totodată veți deprinde un mod sănătos de viață și veți putea observa rezultate în dinamică, fiind dublu motivat de prezența unui partener.

Studiouri - antrenament over orar, sau la solicitarea dvs. În cazul în care doriți un antrenament de grup care nu se regăsește în orarul nostru, și aveți o gașcă de prieteni cu care ați dori să o frecventați, puteți solicita formarea studiourilor tematice.

*notă presupune costuri suplimentare.

RUGĂMINTE!!! – pe durata antrenamentelor să deconectați telefoanele mobile, neadmiterea întârzierilor (în cazul lipsei clienților la ora stipulată în orarul antrenamentelor, după 15 minute, antrenorul are dreptul de a părăsi sala de antrenament).

Coordonatoarea programelor de grup Djighinas lunna. Tel. 069235006 / Координатор групповых программ Джигинас Юнна. Тел. 069235006