

МАСТЕРСКАЯ ЙОГИ И ПИЛАТЕСА



ПН | 03.05

ВТ | 04.05

СР | 05.05

ЧТ | 06.05

ПТ | 07.05

СБ | 08.05

ВС | 09.05

	10:00 ANTIGRAVITY PILATES (BASIC) Марина Журавлёва СТУДИЯ JVA		10:00 ANTIGRAVITY AIRBARRE Мария Сотникова СТУДИЯ JVA			10:00 YOGA IYENGAR Валентина Тарасова СТУДИЯ JVA
11:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL Марина Журавлёва СТУДИЯ JVA	11:00 PILATES POWER Марина Журавлёва СТУДИЯ JVA	11:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL Мария Сотникова СТУДИЯ JVA	11:00 PILATES POWER Мария Сотникова СТУДИЯ JVA	11:00 PILATES CLASSIC Каура Есина СТУДИЯ JVA	11:00 PILATES REFORMER Марина Журавлёва PILATES REFORMER	
12:00 PILATES CLASSIC Лариса Черемных СТУДИЯ JVA	NEW 13:00 ● KAURA VISION Каура Есина СТУДИЯ BROADWAY	12:00 PILATES CLASSIC Милена Ланцова СТУДИЯ JVA	12:00 PILATES POWER Ирина Патрикеева СТУДИЯ JVA	12:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL Мария Сотникова СТУДИЯ JVA	12:00 PILATES CLASSIC Марина Журавлёва СТУДИЯ JVA	
13:00 ANTIGRAVITY PILATES (BASIC) Марина Журавлёва СТУДИЯ JVA	13:00 KUNDALINI YOGA Ольга Явленская СТУДИЯ JVA	13:00 НАТНА YOGA Злата Кучкарова СТУДИЯ JVA	13:00 НАТНА YOGA Ярослав Тарасенко СТУДИЯ JVA	13:00 KUNDALINI YOGA Ольга Явленская СТУДИЯ JVA	13:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL Анна Бородина СТУДИЯ JVA	12:00 НАТНА YOGA Злата Кучкарова СТУДИЯ JVA
14:00 PILATES BAND Лариса Черемных СТУДИЯ JVA	15:00 PILATES BAND Ирина Патрикеева СТУДИЯ JVA	14:00 ●● PILATES REFORMER Наталья Когтева PILATES REFORMER		15:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL Анастасия Мамыкина СТУДИЯ JVA	14:00 PILATES BAND Ирина Патрикеева СТУДИЯ JVA	
	16:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL Анна Бородина СТУДИЯ JVA	15:00 PILATES POWER Наталья Когтева СТУДИЯ JVA		16:00 YOGA IYENGAR Валентина Тарасова СТУДИЯ JVA		
		16:00 YOGA THERAPY Валентина Тарасова СТУДИЯ JVA				

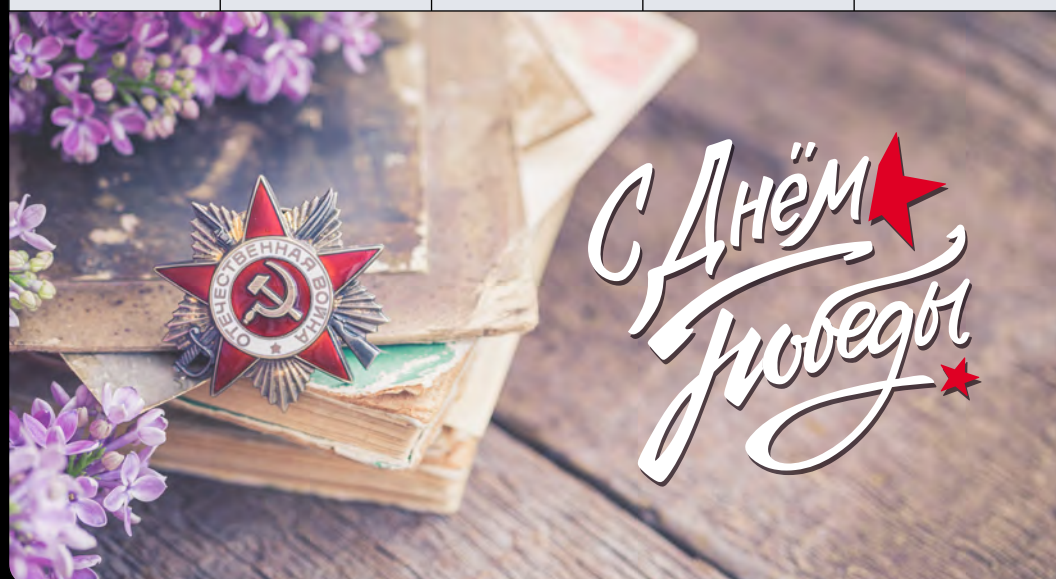
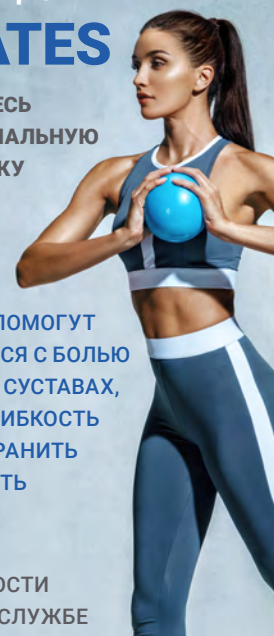
ОЩУТИТЕ ВСЕ
ПРЕИМУЩЕСТВА

PILATES

ЗАПИШИТЕСЬ
НА ПЕРСОНАЛЬНУЮ
ТРЕНИРОВКУ

ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ
В СПИНЕ И СУСТАВАХ,
ВЕРНУТЬ ГИБКОСТЬ
ТЕЛУ, СОХРАНИТЬ
И УЛУЧШИТЬ
ОСАНКУ

ПОДРОБНОСТИ
В СЕРВИС-СЛУЖБЕ



Продолжительность занятий составляет 45 мин или 75 мин (йога) в связи с соблюдением дополнительных мер безопасности. Просим вас отнестись с пониманием.

Для гостей с базовой картой 100% групповые уроки ЦЕХ платные. Подробности в сервис-службе клуба.

● Предварительная запись через сервис-службу/ мобильное приложение

✍ Мягкая нагрузка

● Дополнительная оплата

100fit.ru

fitness100

100fit

fitness100

8 495 970 14 14



ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL	Занятие проходит в специальном гамаке, что способствует глубокому расслаблению, растягиванию и восстановлению мышц. Отсутствие нагрузки на суставы позволяет улучшить работу опорно-двигательного аппарата, повышает мобильность суставов, способствует снятию нагрузки с позвоночника. Для любого уровня подготовленности.	45 МИН.
ANTIGRAVITY PILATES	Программа меняет Ваши представления о привычной технике PILATES. Исследуйте новые территории и познайте глубинные возможности своего тела. Гамак Харрисона является естественной эволюцией многообразного оборудования. С помощью лёгкой, воздушной ткани Вы сможете выполнять классические и инновационные упражнения. Откройте для себя преимущества класса AntiGravity Pilates в сочетании с уникальными декомпрессионными переворотами. Для любого уровня подготовленности.	45 МИН.
ANTIGRAVITY YOGA	Познайте эволюцию йоги в 3х-мерном пространстве. Этот курс для тела, разума и духа дает все, что нужно получить для безопасного и в то же время сложного класса воздушной йоги для гостей всех уровней. Каждая асана и последовательность, обхват и захват продуманы до мелочей и разучиваются с четкой прогрессией. Платная группа.	45 МИН.
PILATES CLASSIC	Представляет собой ряд несложных, но при этом действенных упражнений. Основная цель – вернуть человека к его природному состоянию, придать телу и позвоночнику силу, гибкость, выносливость, вновь научить его двигаться также, как он делал это в детские годы: свободно, легко и пластично. Для любого уровня подготовленности.	45 МИН.
PILATES BAND	Пилатес с применением резинового амортизатора – пилатес ленты. Лента была придумана для того, чтобы увеличить эффективность работы и помочь глубже понять метод Пилатеса, работая на мате. Она позволяет вам использовать собственное тело в качестве сопротивления, что делает работу с лентой чем-то схожей с работой на Реформере.	45 МИН.
PILATES POWER	Представляет собой систему упражнений, направленную на проработку всех мышц тела, включая мышцы-стабилизаторы, которые выполняют роль «корсета» и делают осанку идеальной. На тренировке используется специальное оборудование: мяч, кольцо, стул, ролл. Для любого уровня подготовленности.	45 МИН.
PILATES REFORMER	Пилатес с использованием большого оборудования. Проводится только в формате коммерческих секций и персонального тренинга. Это одна из самых эффективных в мире реабилитационных систем для избавления от болей и неприятных ощущений в области поясницы, шеи. Она необходима также для укрепления мышц бедер и ягодиц, для возвращения гибкости окаменевшим суставам. Используемые тренажеры оснащены канатами и пружинами, которые создают необходимое сопротивление. А опора, на которой вы сидите или лежите, остается подвижной – это и есть главное отличие от обычных силовых тренажеров. Получается, что при выполнении упражнения приходится прикладывать дополнительные усилия, чтобы удержать равновесие, задействуя огромное количество глубоких мышц. Платная группа.	55 МИН.
HATHA YOGA	В этой технике мы используем все возможные работы с телом и сознанием. Положение рук, дыхание, поза, звук и движение участвуют в создании баланса между всеми системами организма. Она поможет развить способность наблюдать и ощущать свою жизнь не со стороны, а как активного участника всех жизненных процессов, что сказывается на качестве жизни практикующего. Для всех уровней подготовленности.	75 МИН.
YOGA FOR WOMAN	Это мягкая корректирующая древняя практика совершенствования тела и укрепления духа, оптимальная в любом возрасте, для любой фигуры, и способствующая раскрытию потенциала, заложенного природой. На занятиях представительницы прекрасного пола учатся понимать свое тело, контролировать процессы, протекающие на физиологическом и психологическом уровне. Для всех уровней подготовленности.	75 МИН.
YOGA IYENGAR	Статичная практика асан, тщательное выравнивание, тонкая и глубокая работа в позах на фоне спокойного дыхания. Развивает гибкость, силу, выносливость и уравновешенность. Использование вспомогательных материалов (мягких валиков, стульев, ремней, одеял и т.д.) позволяет с самого начала правильно расположить тело в пространстве и создать опору, которая абсолютно необходима для правильного развития и безопасного пребывания в позе.	75 МИН.
YOGA THERAPY	Если Вы имеете проблемы с позвоночником, идеальный выход из такой ситуации – занятия Йоготерапией. Это направление ориентировано на комплексное воздействие на позвоночник, что позволяет исцелить его, укрепить, исправить осанку, снять мышечные напряжения, достигнув превосходный общеоздоравливающий эффект. Для всех уровней подготовленности.	75 МИН.
VINYASA FLOW YOGA	Свободный стиль Хатха йоги. Это йога «в потоке» или «медитация в движении», где асаны синхронизированы с дыханием и плавно перетекают одна в другую. Последовательность выстроена «волнами», сочетающими напряжение и расслабление, даже позвоночник движется волнообразно. Непрерывность практики заставляет ученика осознавать каждое движение, не давая времени на возвращение к мысленной суете. Регулярная практика делает тело человека крепче и моложе, развивает концентрацию, пробуждает способность управлять внутренней энергией (праной).	75 МИН.
ANTIGRAVITY AIRBARRE	Гармония танца и фитнеса, удивительное сочетание танцевальных движений и эффективной функциональной тренировки. Аналогов не существует! Программа позволяет почувствовать на себе все полезные эффекты танцевальной тренировки со станком. Во время занятий развивается сила и выносливость, происходит вытяжение тела, развивается природная грация, выравниваются линии тела.	75 МИН.