

	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
	Классический зал	Реформер зал	Классический зал	Реформер зал	Классический зал	Реформер зал	Классический зал	Реформер зал	Классический зал	Реформер зал	Классический зал	Реформер зал	Классический зал	Реформер зал
			ЛАДКИ ТЕЛА по предварительной записи		ПРИЕМ ОСТЕОПАТА по предварительной записи		ПРИЕМ МАССАЖИСТА по предварительной записи		ЛАДКИ ТЕЛА по предварительной записи					
8 <sup>00</sup>		REFORMER Владимир	PILATES CARDIO Ирина С			REFORMER OPEN Владимир	PILATES CARDIO Ирина С			REFORMER OPEN Владимир				
9 <sup>00</sup>	PILATES WELCOME Владимир						PILATES WELCOME Марат		GARUDA MAT Владимир	REFORMER CARDIO Наталья				
10 <sup>00</sup>			GARUDA BARRE Ирина С	REFORMER OPEN Марат			PILATES TOYS Ирина С	REFORMER OPEN Марат			PILATES WELCOME Анна		SOMATICA Владимир	
11 <sup>00</sup>											PILATES MAT Ирина П		GARUDA MAT Владимир	
12 <sup>00</sup>		REFORMER OPEN Владимир	PILATES CARDIO Наталья			REFORMER TOWER Владимир	BODHI Наталья			REFORMER Владимир	GARUDA BARRE Александра	REFORMER Анна		REFORMER Владимир
13 <sup>00</sup>	GARUDA BARRE Екатерина		PILATES WELCOME Марат	REFORMER COMBO Елена С	PILATES CARDIO Екатерина		GARUDA MAT Ирина П.		GARUDA BARRE Екатерина		MELT INTRO Елена		BODHI Наталья	REFORMER TOWER Владимир
17 <sup>00</sup>											MELT Елена			
18 <sup>00</sup>														
18 <sup>30</sup>		REFORMER Наталья		GARUDA REFORMER Ирина П.	PILATES MAT Александра									
19 <sup>00</sup>	PILATES WELCOME Марат		BODHI Наталья					REFORMER CARDIO Екатерина						
19 <sup>30</sup>		REFORMER CARDIO Наталья			PILATES WELCOME Марат		GARUDA BARRE Александра							
20 <sup>00</sup>	BARRE FOUNDATION Александра			REFORMER OPEN Наталья		REFORMER Александра								
20 <sup>30</sup>								REFORMER OPEN Александра						

\*Длительность класса 90 минут, включая медитацию.

Предварительная запись обязательна, не менее чем за 4 часа до начала класса. На утренние классы не позднее чем в 20:00 предыдущего дня. Групповые тренировки проводятся при записи от 2-х человек. Если на групповую тренировку записан один человек, студия уведомляет гостя за 4 часа до начала тренировки и групповой класс может быть заменен на персональный по согласованию с клиентом и за дополнительную плату согласно тарифам студии. В случае, если гость уведомляет студию об отмене записи на персональную или групповую тренировку менее чем за 4 часа до начала класса, то с гостя списывается соответствующая тренировка из имеющегося пакета или стоимость одной тренировки согласно прейскуранту.

# ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ЛЮБОЙ



НОВИЧОК



ПРОДВИНУТЫЙ



## ЗНАКОМСТВО С ПИЛАТЕС МЕТОДОМ



**PILATES WELCOME** – Яркое и энергичное знакомство с Пилатес методом. Постановка техники для точности и комфорта выполнения упражнений. Обязательный к посещению класс, для тех кто, начинает свой путь в Пилатесе. Просто доверься тренеру и почувствуй движение.

**REFORMER OPEN** – Знакомство с большим Пилатес оборудованием в движении. Изучение базовых исходных положений, техники выполнения основных упражнений и ориентирование на реформере. Новые ощущения от движений – гарантируем!

**REFORMER TOWER** – Класс на большом оборудовании с использованием сопротивления пружин разной плотности и стабильной платформы реформера. Движения в разных плоскостях позволяют проработать все группы мышц за один класс.

## ДЛЯ ВСЕХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ



**GARUDA MAT** – Сочетание силовых и волнообразных движений в потоковой тренировке по Гаруда-методу. Гибкость и амплитудность подарят новые ощущения от движения.

**SOMATICA** – Класс направленный на улучшение и восстановление связи с мышцами через осознанные нервные импульсы. Хорошо включает небольшие, но важные мышцы. Помогает работать с болью и двигательными стереотипами, изменяя их на более верные и физиологичные для тела.

**BARRE FOUNDATION** – Динамичный и интересный класс обучающий основным движениям Barre классов. Плие, пассе, работа со стопой, стабилизацией таза и поясницы в хорошем ритме и с танцевальным настроением.

## ДЛЯ УВЕРЕННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПИЛАТЕС МЕТОДА



**REFORMER** – Тренировка по Пилатес методу на большом оборудовании – это сбалансированная работа всех мышц. Тросовая система задает вектор движения, а пружинное сопротивление позволяют контролировать нагрузку и лучше ощущать работу глубоких мышц. Уровень подготовки – уверенный пользователь реформера. Занятия рекомендуется посещать после прохождения классов Reformer Open.

**GARUDA REFORMER** – Это прорыв в движении на большом оборудовании. Объемные, функциональные и амплитудные упражнения на хорошей скорости, пружинное сопротивление, неожиданные исходные положения – все это будущий тренд в фитнесе, который ты можешь попробовать уже сейчас. Уровень подготовки – уверенный пользователь реформера. Занятия рекомендуется посещать после прохождения классов Reformer Open и Reformer.

**REFORMER CARDIO** – Интервальная кардио тренировка с платформой для горизонтальных прыжков на реформере и силовыми упражнениями, направленными на развитие всего тела. Яркий и ритмичный класс для тех, кто любит погорячее!

**REFORMER COMBO** – Если ты хорошо изучил репертуар упражнений Reformer и Reformer Tower и готов к экспериментам, то этот класс для тебя. Сочетание динамичной работы на большом пилатес оборудовании с использованием движущейся каретки, тросов и сложнокоординационных упражнений со стабильной «башней» реформера. Проводится при участии двух человек на одной машине. Уровень подготовки – уверенный пользователь реформера. Занятия рекомендуется посещать после прохождения классов Reformer Open и Reformer Tower.

**PILATES MAT** – Динамичный поток силовых упражнений по Пилатес методу на матах. Концентрация и контроль, гибкая сила, баланс, включение всего тела. Уровень подготовки – уверенный Пилатес пользователь. Рекомендуется посещать после классов Pilates Welcome

**PILATES TOYS** – Тренировка с использованием малого оборудования. Большое разнообразие силовых упражнений с мячами, изотоническими кольцами и другими «игрушками» для Пилатеса. Укрепление и гибкость всего тела. Более сложные и свежие способы тренировки. Рекомендуется посещать после классов Pilates Welcome

## ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ



**BODHI** – Силовые упражнения на подвесном оборудовании Bodhi. Интеграция всего тела и полный контроль. Класс для тех, чувствует свое тело. Уровень подготовки – уверенный фитнес пользователь. Рекомендуется посещать после классов Pilates Welcome, Reformer Open и Reformer

**CARDIO PILATES** – Интервальная кардио – тренировка с элементами функционального тренинга и силовых пилатес упражнений в динамичном ритме. Жаркий и динамичный класс для любителей активного движения. Уровень подготовки – уверенный фитнес пользователь. Рекомендуется посещать после классов Pilates Welcome

**GARUDA BARRE** – Тренировка по Гаруда методу у балетного станка, это современная наука о движении, классическая основа танца и комбинированные схемы упражнений в динамичном ритме с хорошей силовой нагрузкой. Уровень подготовки – уверенный фитнес пользователь.