

	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 ⁰⁰		REFORMER Владимир	PILATES CARDIO Ирина С.			REFORMER OPEN Владимир	PILATES CARDIO Ирина С			REFORMER OPEN Владимир				
9 ⁰⁰														
10 ⁰⁰			GARUDA BARRE Ирина С	REFORMER OPEN Марат			PILATES TOYS Ирина С	REFORMER OPEN Марат		REFORMER CARDIO Наталья	PILATES WELCOME Анна		SOMATICA Владимир	
11 ⁰⁰											PILATES MAT Ирина П		GARUDA MAT Владимир	
12 ⁰⁰		REFORMER OPEN Владимир	PILATES MAT Наталья			REFORMER TOWER Владимир		REFORMER Наталья		REFORMER Владимир		REFORMER Анна		REFORMER Владимир
13 ⁰⁰	GARUDA BARRE Екатерина				PILATES CARDIO Екатерина		GARUDA MAT Ирина П.		FLY YOGA Дарья		MELT INTRO Елена		BODHI Наталья	REFORMER TOWER Владимир
17 ⁰⁰			KIDS Ирина С				KIDS Ирина С				MELT Елена			
18 ⁰⁰														
18 ³⁰		REFORMER Наталья		GARUDA REFORMER Ирина П.										
19 ⁰⁰	PILATES WELCOME Марат		FLY YOGA Дарья		PILATES WELCOME Марат		YOGA Алексей	REFORMER CARDIO Екатерина						
19 ³⁰		REFORMER CARDIO Наталья												
20 ⁰⁰				REFORMER OPEN Наталья		REFORMER Марат		REFORMER OPEN						
20 ³⁰														

*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



ПРОВИНУТЫЙ



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 поточной 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.

YOGA – Основной принцип гимнастики удобное и легкое расположение тела в пространстве. Дыхательные техники, работа с бандхами (замками) и разминка. на основе простых гимнастических техник позволяет мягко подготовить тело и ум к практике. Последовательные, как статические, так и динамические выполнения асан (форм) начального и умеренно-среднего уровня позволяют укрепить весь мышечно-сухожильный аппарат, а так же включить в работу более глубокие мышцы тела, далеко не всегда задействованные в обычной жизни.

FLY YOGA – Телесные практики йоги в подвесных гамаках. Сочетание силовых элементов, вытяжения и релаксирующих асан для снятия напряжения со всего тела. Уровень подготовки - любой любитель движения.

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.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КЛАССЫ



MELT INTRO – Мастер-класс по уникальной методике нейрофасциального релиза MELT Hand and Food Treatment с использованием мячей разной плотности. Это простая методика самомассажа, которая поможет Вам улучшить общее самочувствие и облегчить болевые ощущения. Вы узнаете как за 10 минут в день подарить себе хорошее самочувствие и бодрость. Метод MELT – это важное дополнение к любой оздоровительной или спортивной программе. Класс ведет основательница студии Re'emalā – Елена Жукова, сертифицированный специалист MELT Method. Уровень подготовки – любой.

KIDS – Занятия ведет педагог балетмейстер, хореограф и гуру пилатеса с тренерским опытом более 16 лет, мама четверых детей – Ирина Строганова. Класс развивает двигательную координацию, танцевальные навыки, умение владеть своим телом, чувство ритма, улучшает физическую форму. Ваш ребенок сможет раскрыть и проявить творческие способности, научится красиво двигаться, управлять своим телом и просто полюбит движение!