

	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2
7 ³⁰			YOGA Алексей				YOGA Алексей							
8 ⁰⁰		REFORMER Владимир			PILATES WELCOME Владимир					REFORMER OPEN Владимир				
9 ⁰⁰	PILATES WELCOME Владимир				SOMATICA Владимир		PILATES WELCOME Марат		PILATES MAT Владимир					
10 ⁰⁰			GARUDA BARRE Ирина С.	REFORMER OPEN Марат			PILATES TOYS Ирина	REFORMER OPEN Марат			PILATES WELCOME Марат		SOMATICA Владимир	
11 ⁰⁰											PILATES MAT Ирина П.		GARUDA FOUNDATION Владимир	
12 ⁰⁰		REFORMER Владимир				REFORMER Владимир				REFORMER Владимир	GARUDA BARRE Александра	REFORMER Марат		REFORMER Владимир
13 ⁰⁰			PILATES WELCOME Марат				PILATES WELCOME Марат	GARUDA REFORMER Ирина П.			DANCE Александра/ Марат			
17 ³⁰									FUNCTIONAL PILATES Юрий		14.00 MELT INTRO Елена			
18 ⁰⁰		REFORMER Юрий	PILATES WELCOME Марат											
18 ³⁰				GARUDA REFORMER Ирина П.	PILATES MAT Александра		GARUDA BARRE Александра		PILATES WELCOME Юрий					
19 ⁰⁰	PILATES WELCOME Юрий		PILATES TOYS Марат					REFORMER Ирина П.						
19 ³⁰					PILATES WELCOME Марат									
20 ⁰⁰	BARRE FOUNDATION Александра			REFORMER OPEN Марат		REFORMER Александра								
20 ³⁰								REFORMER OPEN Александра						

ЗАЛ 1 – КЛАССИЧЕСКИЙ ЗАЛ

ЗАЛ 2 – РЕФОРМЕР ЗАЛ

Длительность занятий 55 минут.

Предварительная запись обязательна, не менее чем за 4 часа до начала класса. На утренние классы на позднее чем в 20.00 предыдущего дня. Групповые тренировки проводятся при записи от 2х 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.

Уровень подготовки – новичок в Пилатес методе.

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! Скучно не будет. Уровень подготовки – новичок в Пилатес методе.

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.

PILATES MAT



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. 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. Уровень подготовки – уверенный Пилатес пользователь. Рекомендуется посещать после классов Pilates Welcome.

ДЛЯ ВСЕХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ

GARUDA FONDATION



Сочетание силовых и волнообразных движений в потоковой тренировке по Гаруда методу. Гибкость и амплитудность подарят новые ощущения от движения. Уровень подготовки – любой любитель фитнеса.

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. Уровень подготовки – любой любитель фитнеса.

YOGA



Пробуждающие асаны, наполняющие энергией, разогревающие тело от сна. Настрой тело и разум на удачный и плодотворный день. Уровень подготовки – любой любитель фитнеса.

BARRE FONDATION



Динамичный и интересный класс обучающий основным движениям Barre классов. Плие, пассе, работа со стопой и стабилизацией таза и поясницы в хорошем ритме и с танцевальным настроением. Уровень подготовки – любой любитель фитнеса.

DANCE



Наслаждайся движением и ритмом! Цель класса – получить удовольствие, разгрузить мозг и поднять настроение. Каждый раз, как первый. Уровень подготовки – любой любитель фитнеса.

ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ

FUNCTIONAL PILATES



Круговая, функциональная и динамичная тренировка с малым оборудованием и соблюдением контроля и принципов Пилатес метода. Развивает выносливость, баланс, координацию и гибкую силу. На классе могут быть использованы Motr, Bodhi, Pilates ring, roll и другое малое оборудование. Уровень подготовки – уверенный спортсмен.

SUPER POWER



Суперсиловые упражнения, дополненные нюансами, которые мы так любим в Пилатес методе. Интеграция всего тела и полный контроль. Класс для тех, кто хорошо знаком с методом, чувствует свое тело и гордится силой центра. Уровень подготовки – уверенный спортсмен.

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 спортсмен.

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.

www.reemala.com

reemala_studio

reemalastudio