

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:15 / 55 мин BODY COMBAT Игровой зал Ограничение 23 человека	7:15 / 55 мин TAIJI ZEN* Зал №4 Ограничение 23 человека	7:15 / 55 мин BODY PUMP Игровой зал	7:15 / 55 мин MILITARY TRAINING* Зал №7 Ограничение 28 человека	7:30 / 90 мин ASHTANGA YOGA* Зал №4 Ограничение 23 человека	11:00 / 55 мин ZUMBA Зал №4	10:00 / 90 мин ASHTANGA YOGA* Зал №4 Ограничение 23 человека
7:30 / 90 мин ASHTANGA YOGA* Зал №4 Ограничение 23 человека	7:15 / 55 мин MILITARY TRAINING* Зал №7 Ограничение 28 человека	7:30 / 90 мин ASHTANGA YOGA* Зал №4 Ограничение 23 человека	7:15 / 55 мин TAIJI ZEN* Зал №4 Ограничение 23 человека	9:00 / 55 мин PILATES ALLEGRO* Зал №1 Ограничение 5 человека	12:00 / 55 мин CYCLE* Зал №2 Ограничение 28 человека	11:00 / 55 мин BODY PUMP Игровой зал
9:00 / 55 мин PILATES MAT* Зал №4 Ограничение 23 человека	8:15 / 45 мин STRETCH* Зал №4 Ограничение 23 человека	9:00 / 55 мин BODY PUMP Игровой зал	9:00 / 55 мин CYCLE* Зал №2 Ограничение 28 человека	9:00 / 55 мин TURBO ROW* Зал №2 Ограничение 8 человека	12:00 / 55 мин HATHA YOGA* Зал №4 Ограничение 23 человека	14:00 / 55 мин BODY BALANCE* Зал №4 Ограничение 23 человека
9:00 / 30 мин GRIT CARDIO* Зал №7 Ограничение 28 человека	9:00 / 55 мин CYCLE* Зал №2 Ограничение 29 человека	9:00 / 55 мин ANTIGRAVITY YOGA** Игровой зал Ограничение 9 человека	10:00 / 55 мин ZUMBA* Зал №4 Ограничение 23 человека	9:00 / 30 мин GRIT CARDIO* Зал №7 Ограничение 28 человека	13:00 / 120 мин ФУТБОЛ* Игровой зал Ограничение 23 человека	17:00 / 55 мин MAKE BODY* Зал №7 Ограничение 28 человека
10:00 / 55 мин BODY PUMP Игровой зал	10:00 / 40 мин NEURO FITNESS* Зал №4 Ограничение 23 человека	9:00 / 55 мин ANTIGRAVITY YOGA* Игровой зал Ограничение 9 человека	10:00 / 55 мин BOX* Зал №3 Ограничение 20 человека	10:00 / 55 мин BODY COMBAT Игровой зал	15:00 / 55 мин СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА* Зал №3 Ограничение 20 человека	18:00 / 45 мин STRETCH* Зал №4 Ограничение 23 человека
11:00 / 45 мин STRETCH* Зал №7 Ограничение 28 человека	10:00 / 55 мин BOX* Зал №3 Ограничение 20 человека	10:00 / 55 мин ABS+STRETCH* Зал №7 Ограничение 28 человека	11:00 / 55 мин PILATES ALLEGRO* Зал №1 Ограничение 5 человека	10:00 / 40 мин NEURO FITNESS* Зал №4 Ограничение 23 человека	16:00 / 55 мин HIGH HEELS* Зал №4 Ограничение 23 человека	
12:00 / 45 мин PRENATAL YOGA* Зал №1 Ограничение 8 человека	11:00 / 55 мин ORIENTAL* Зал №4 Ограничение 23 человека	11:00 / 55 мин HIGH HEELS* Зал №4 Ограничение 23 человека	11:00 / 55 мин MFR+STRETCH* Зал №7 Ограничение 28 человека	11:00 / 55 мин BODY PUMP Игровой зал	16:30 / 55 мин ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ* Игровой зал Ограничение 20 человека	
14:00 / 55 мин CROSS POWER* Зал №7 Ограничение 28 человека	12:00 / 90 мин HATHA YOGA* Зал №7 Ограничение 28 человека	12:00 / 90 мин BODY BALANCE* Зал №4 Ограничение 23 человека	12:00 / 90 мин HATHA YOGA* Зал №7 Ограничение 28 человека	11:00 / 45 мин PRENATAL YOGA* Игровой зал Ограничение 23 человека	17:00 / 55 мин ORIENTAL* Зал №4 Ограничение 23 человека	
15:00 / 90 мин YOGA SOFT* Зал №4 Ограничение 23 человека	13:00 / 55 мин MAKE BODY Игровой зал	12:00 / 45 мин PRENATAL YOGA* Зал №1 Ограничение 8 человека	13:00 / 45 мин TORSO Игровой зал	12:00 / 90 мин HATHA YOGA* Зал №4 Ограничение 23 человека	17:30 / 120 мин ВОЛЕЙБОЛ* Игровой зал Ограничение 20 человека	
18:30 / 30 мин TREKKING* Тренажерный зал Ограничение 13 человека	14:00 / 55 мин ZUMBA* Зал №4 Ограничение 23 человека	14:00 / 55 мин CROSS POWER* Зал №7 Ограничение 28 человека	14:00 / 55 мин L.A.B Игровой зал	14:00 / 55 мин CROSS POWER* Зал №7 Ограничение 28 человека	18:00 / 45 мин STRETCH* Зал №4 Ограничение 23 человека	
19:00 / 55 мин BODY COMBAT* Зал №7 Ограничение 28 человека	14:00 / 55 мин ANTIGRAVITY YOGA** Зал №1 Ограничение 9 человека	14:00 / 55 мин PILATES MAT* Зал №4 Ограничение 23 человека	15:00 / 55 мин LATINO* Зал №4 Ограничение 23 человека	14:00 / 55 мин DANCE MIX* Зал №4 Ограничение 23 человека		
19:00 / 55 мин BOX* Зал №3 Ограничение 20 человека	19:00 / 90 мин HATHA YOGA* Зал №4 Ограничение 23 человека	15:00 / 45 мин STRETCH* Зал №7 Ограничение 28 человека	18:00 / 120 мин ВОЛЕЙБОЛ* Зал №4 Ограничение 20 человека	15:00 / 45 мин SOFT FITNESS* Зал №7 Ограничение 28 человека		
19:00 / 30 мин ABS* Зал №4 Ограничение 23 человека	19:00 / 55 мин CROSS POWER* Зал №7 Ограничение 28 человека	19:00 / 55 мин PILATES ALLEGRO* Зал №1 Ограничение 5 человека	18:30 / 40 мин NEURO FITNESS* Зал №4 Ограничение 23 человека	19:00 / 55 мин L.A.B* Зал №7 Ограничение 28 человека		
19:00 / 55 мин CYCLE* Зал №2 Ограничение 29 человека	19:00 / 55 мин ANTIGRAVITY YOGA* Зал №1 Ограничение 9 человека	19:00 / 55 мин BOX* Зал №3 Ограничение 20 человека	19:00 / 60 мин YOGA NIDRA* Зал №1 Ограничение 15 человека	19:00 / 55 мин PILATES ALLEGRO* Зал №1 Ограничение 5 человека		
19:30 / 55 мин ORIENTAL* Зал №4 Ограничение 23 человека	19:00 / 55 мин BODY PUMP Игровой зал	19:00 / 55 мин MAKE BODY* Зал №7 Ограничение 28 человека	19:00 / 55 мин CROSS POWER* Зал №7 Ограничение 28 человека	19:00 / 55 мин BOX* Зал №3 Ограничение 20 человека		
20:00 / 90 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 20 человека	20:00 / 45 мин STRETCH* Зал №4 Ограничение 23 человека	19:00 / 55 мин CYCLE* Зал №2 Ограничение 28 человека	20:00 / 55 мин BODY BALANCE* Зал №4 Ограничение 23 человека	20:00 / 55 мин MFR+STRETCH* Зал №4 Ограничение 23 человека		
	20:00 / 120 мин ФУТБОЛ* Игровой зал Ограничение 20 человека	19:00 / 55 мин HIGH HEELS* Зал №4 Ограничение 23 человека		20:00 / 90 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 20 человека		
		20:00 / 55 мин TAIJI ZEN* Зал №4 Ограничение 23 человека				
		20:00 / 90 мин БАСКЕТБОЛ* Игровой зал Ограничение 20 человека				

Супервайзер групповых программ
Босакова Гульнара +7 701 740 97 90

* - Занятие по предварительной записи.

** - Занятие по предварительной записи с обязательным прохождением ознакомительного инструктажа.
- по всем вопросам обращаться по телефону +7 701 971 71 91

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ KRIDA FITNESS CLUB

K R I D A

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

ABS 30 минут – 21 °С
Силовая тренировка, быстро и эффективно укрепляет мышцы брюшного пресса, снимает нагрузку с поясницы.

L.A.B 55 минут – 18 °С
Силовая тренировка, улучшает форму, силу и выносливость мышц ног и ягодиц, улучшает кардио выносливость, способствует снижению веса.

MAKE BODY 55 минут – 21 °С
Универсальная тренировка по укреплению всех основных групп мышц. Повышает общую силу и выносливость, способствует снижению веса.

TORSO 45 минут – 19 °С
Силовая программа для тренировки мышц рук, плеч, груди, верхней части спины и брюшного пресса.

SOFT FITNESS 45 минут – 21 °С
Силовой класс для тренировки всех крупных групп мышц, нагрузка низкой интенсивности.

ЗАНЯТИЯ НА БЕГОВЫХ ДОРОЖКАХ

TREKKING 30 минут – 20-22 °С
Занятие проходит на беговых дорожках, включает в себя интервальную тренировку с чередованием нагрузки и отдыха. Параметры нагрузки задаются за счет изменения скорости и угла наклона дорожки.

ПРОГРАММЫ LES MILLS

Тренировку проводят только прошедшие специальное обучение и сертификацию инструкторы

BODYPUMP 55 минут
Универсальная тренировка по укреплению всех основных групп мышц с использованием штанги. Повышает общую силу и выносливость, способствует снижению веса.

BODYPUMP – самый короткий путь к хорошей физической форме.

GRIT CARDIO 30 минут
Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ). Эта программа с весом собственного тела, выполняется без дополнительного оборудования, которая даст настоящий вызов вашему телу. Между подходами к выполнению упражнений есть короткие перерывы. На занятиях прорабатываются мышцы, разгоняется обмен веществ, повышается выносливость и укрепляется сердечно-сосудистая система.

GRIT STRENGTH 30 минут
Высокоинтенсивная, интервальная тренировка с использованием штанги. Ускорить ваш метаболизм, сжигания жира, улучшить силу мышц и работу сердечно-сосудистой системы.

BODYCOMBAT 55 минут - 21 °С
Кардио тренировка с элементами боевых искусств. Улучшает координацию движений, силу и выносливость всех мышц, повышает уверенность в себе.

BODYBALANCE 55 минут – 21 °С
Тренировка с элементами Йоги, Тай-Чи, Пилатес и стретчинга. Улучшает гибкость и подвижность в суставах. Улучшает мышечный корсет. Успокаивает, понижает уровень стресса. Сжигает лишние калории, улучшает осанку.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

CYCLE 55 минут – 19 °С
Кардиотренировка на велотренажере. Незабываемая велогонка способная сжечь максимум калорий и сбросить вес за кратчайший срок. Улучшает кардиовыносливость. Улучшает силу и выносливость мышц ног.

CROSS POWER 55 минут – 20 °С
Тренировка с использованием базовых упражнений тяжелой атлетики и гимнастики, направленная на развитие силы, скорости, мышечной и кардиовыносливости.

TURBO ROW 55 минут – 21 °С
Тренировка с использованием новейшего тренажера на основе гребли, в котором используется сопротивление воды. Высокоинтенсивная нагрузка для любого возраста, помогающая сжечь калории и проработать основные группы мышц.

NEURO FITNESS 30 минут
Научно обоснованный способ тренировки мозга. Улучшение и развитие когнитивных процессов (внимание, память, речь, интеллект), которые основываются на формировании и развитии нейронных связей.

ПРОГРАММЫ MIND BODY

ASHTANGA YOGA 55 минут, 90 минут
Динамическая практика йоги, которая включает в себя последовательности асан, направленных на поддержание тонуса мышц и улучшение гибкости тела.

STRETCH 45 минут
Программа для более глубокого расслабления, снятия мышечного напряжения и улучшения гибкости суставов. Поможет справиться со стрессом.

MFR+STRETCH 55 минут
Класс включает в себя уникальную методику миофасциального расслабления, которая увеличивает эластичность фасций. Данная методика поможет Вам снять напряжение со всех мышц и фасций, добиться общего расслабления организма. Эффект закрепляется комплексом упражнений на растяжку.

PILATES MAT 55 минут
Комплекс упражнений на коврике, по методу Джозефа Пилатеса. Данный комплекс стал первым в системе тренировок и реабилитации. Регулярные занятия позволят вам развить гибкость, силу и контроль тела.

PILATES ALLEGRO 55 минут
Занятия на тренажере Pilates Allegro-это комплекс упражнений, направленных на укрепление и растяжку мышц. Комбинация из ремней и скользящих грузов тренирует гибкость и подвижность суставов, а также тонкую мускулатуру спины и брюшного пресса. Цель системы-взаимодействие тела и разума.

TAIGI ZEN 55 минут
Основы и упражнения «Тайцзи» и «Цигун» для гармонизации тела и ума. Техники расслабления, замедления, связь дыхания и осознанности, которые сможете применять в повседневной жизни. Повысить стрессоустойчивость, достигнуть гармонии в быстро меняющемся мире.

ANTI GRAVITY YOGA 55 минут
Направление, которое подразумевает работу тела, разума и духа. Целью выполнения упражнений является снятие нагрузки с позвоночника, растягивание и укрепление мышц.

HATHA YOGA 90 минут
Это система самосовершенствования, дошедшая до нас из древности. Практика включает в себя разнообразные асаны, которые особым образом влияют на работу всего организма, омолаживают тело, снимают усталость и улучшают память.

PRENATAL YOGA 45 минут
Программа тренировок для беременных, направленная на поддержание тонуса мышц специальными упражнениями из йоги с учетом каждого триместра беременности.

YOGA SOFT 90 минут – Мягкая и деликатная проработка асан. Асаны выполняются непременно с использованием вспомогательных материалов: одеял, стульев, ремней и блоков. При систематических занятиях суставы и мышцы приобретают гибкость, улучшается память.

YOGA NIDRA 60 минут
Уровень подготовки: любой – Эта техника полного осознанного расслабления человека, которое происходит последовательно, по частям тела с вниманием, направленным на сам процесс расслабления. Эта практика приводит к глубокому медитативному состоянию. Данная программа снижает уровень стресса.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

ORIENTAL 55 минут – 21 °С
Танец живота, объединяющий мощную жизнеутверждающую энергию телодвижений и магию ритма восточной музыки. Для любого уровня подготовленности.

ZUMBA 55 минут – 20 °С
Танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов, которая соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку.

LATINO 55 минут – 19 °С
В программу занятий входят латиноамериканские танцы социальной группы Salsa, Bachata, Merenge и танец Hustle.

HIGH HEELS 55 минут
Самый эффективный танец на каблуках. Это направление танца поможет Вам увеличить женскую энергию, раскрыть в себе грациозность, чувственность, дерзость.

DANCE MIX 55 минут
Смешанный танец – прекрасно развивает пластику и координацию движений, способствует укреплению здоровья, нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Это смесь элементов разных танцевальных направлений прошлого и современности.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

BOX 55 минут - 21 °С
Европейское происхождение этого вида определяет его традиционную популярность и доступность для каждого. Вырабатывает способность быстро принимать решение и максимально полно использовать свободное пространство ринга. Скорость, выносливость, реакция. Программа рекомендована для любого уровня подготовленности.

СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 55 минут - 21°С
Представляют собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств, с применением ударной техники и борьбы. Подходит как для девушек, так и для мужчин.

Правила посещения групповых занятий:

1. Опаздывать на урок более, чем на 10 минут не разрешается. Это может быть опасно для здоровья. Инструктор имеет право не допустить на занятие.
2. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
3. Настоятельно рекомендуется посещение уроков, которые соответствуют индивидуальному уровню подготовленности.
4. Не разрешается использовать мобильный телефон во время группового занятия.
5. Не использовать резкие парфюмерные запахи.
6. Посещать групповые занятия только в спортивной обуви и спортивной одежде, в противном случае администрация имеет право не допустить к тренировкам.
7. Записываться заблаговременно на занятия.
8. Не разрешается резервировать места в зале.
9. Соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце.
10. Убирать за собой снаряды после их использования на место.
11. Не выносить оборудование из зала.
12. Следить за изменениями расписания групповых занятий.

Администрация может вносить изменения, а также менять заявленного инструктора.

Инструкторы групповых программ:

- Алдаширова Меруерт,
- Жайсамбаев Нурлан,
- Курбанов Тимур,
- Босакова Гульнара,
- Сафиуллин Вадим,
- Сафиуллин Эдуард,
- Прохорчук Оксана,
- Марьякианов Петр,
- Басов Денис,
- Кондакова Олеся,
- Акимбетьева Анна,
- Каби Даулет,
- Панкратова Ксения,
- Бакирова Ирина,
- Головач Владимир,
- Рымкулов Азамат,
- Хамада Даниэль,
- Саунина Светлана,
- Кутлуш Кудрат,
- Базаров Алекс,
- Зверев Максим,
- Исаченко Ольга,
- Абдулхаиров Дамир,
- Гладилин Артем,
- Зверева Эльвира,
- Гомрекелашвили Ксения,
- Колокольников Евгений.