



# ОБЩЕЕ РАСПИСАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ЗАЛОВ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ							
7:20	БОКС** АЛИК		БОКС** АЛИК		БОКС** АЛИК										
8:00	PILATES АНЯ Б.	YOGA ГЕНА	FUNCTIONAL TRAINING АНЯ Б.		YOGA АЛЁНА	BODY PUMP АНЯ Б.	YOGA АЛЁНА	8:00							
9:00	CYCLE АНЯ Б.		YOGA АЛЁНА	TRX BASIC ЛЕРА	FLY YOGA АЛЁНА	CYCLING RACE АНЯ Б.	FLY YOGA АЛЁНА	FREE STYLE АНЯ Б.	FLY YOGA ГЕНА	CYCLE ЛЕНА	9:00				
10:00	BODY PUMP АНЯ Б.	STRETCH ЛЕРА	TORSO+PRESS МАША		BODY PUMP АНЯ Б.	SUPER PRESS АНЯ Б.		BODY PUMP АНЯ Б.	CYCLE ЛЕНА	ТАЙ-БОКС** МИХАИЛ	CROSSFIT** СТАС	PILATES АНЯ Б.	10:00		
11:00	HIPS & BUMS МАША		NICE HOOF МАША		PILATES ЛЕРА	HIPS & BUMS ЛЕРА		STRETCH ЛЕРА	FUNCTIONAL TRAINING ЛЕНА		SUPER PRESS ЛЕНА		HIPS & BUMS АНЯ Б.	11:00	
12:00	STEP INTERVAL МАША		BODY BALANCE ЛЕРА		CYCLING RACE ОЛЯ		BODY BALANCE ЛЕРА		SUPER PRESS АНЯ Б.		BODY PUMP АНЯ Г.	CYCLE ОЛЯ	ZUMBA АНЯ Б.	12:00	
13:00	TRX BASIC АНЯ Г.	RIGHT SPLIT РУСЛАН	TONE UP ВАНЯ	BODY PUMP АНЯ Б.	RIGHT SPLIT РУСЛАН	TONE UP ВАНЯ	BODY PUMP АНЯ Б.	TRX BASIC АНЯ Г.	RIGHT SPLIT РУСЛАН	STRETCH АНЯ Г.		POWER FUNCTIONAL ОЛЯ		13:00	
14:00	BODY PUMP АНЯ Г.		ZUMBA АНЯ Б.		FUNCTIONAL TRAINING МАША		PILATES АНЯ Б.		ТАБАТА МАША	LATINA ЛЕРА	ZUMBA АНЯ Б.	YOGA LIGHT ГЕНА	POWER STRIKE МАША		14:00
15:00	PILATES АНЯ Б.		YOGA ОЛЯ Ц.		ZUMBA АНЯ Б.	STRETCH МАША	YOGA ОЛЯ Ц.	STEP CHOREOGRAPHY МАША	YOGA ОЛЯ Ц.	STATION CHANGE АНЯ Б.	YOGA ГЕНА+АЛЁНА	HIPS & BUMS АНЯ Б.	STRETCH МАША		15:00
16:00	HIPS & BUMS АНЯ Г.						HIIT МАША		STRETCH АНЯ Г.		POWER FUNCTIONAL МАША				16:00
17:00	POWER FUNCTIONAL АНЯ Г.		HIPS & BUMS АНЯ Г.		HIPS & BUMS АНЯ Г.		BODY SCULPT ЛЕНА		HIPS & BUMS АНЯ Г.		STRETCH МАША				17:00
18:00	BODY PUMP ОЛЯ	STRETCH АНЯ Г.	BODY BALLET ТАНЯ	STRETCH ROLL АНЯ Г.	BODY PUMP АНЯ Г.		TRX ЛЕНА	BODY PUMP АНЯ Б.	STRETCH ROLL АНЯ Г.		УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ В РАСПИСАНИИ Зал MIND BODY Медия студия Студия сайклинга Зал функционального тренинга Зал ESCAPE Зал БОКСА				18:00
19:00	CYCLE ОЛЯ	TWERK BASE АННА	CYCLE АНЯ Г.	ТАЙ-БОКС** МИХАИЛ	TWERK BASE АННА	SVADHISTHANA YOGA ОЛЯ М.	ТАЙ-БОКС** МИХАИЛ		CYCLE ОЛЯ	STRETCH АНЯ Г.					ZUMBA АНЯ Б.
20:00	CROSSFIT** СТАС	TWERK PRO АННА	YOGA ГЕНА	STRETCH АНЯ Г.	CROSSFIT** СТАС	CYCLE ОЛЯ	CYCLE ЛЕНА		CROSSFIT** СТАС		20:00				
	SVADHISTHANA YOGA ОЛЯ М.				STRETCH АНЯ Г.	TWERK PRO АННА	YOGA АЛЁНА	RIGHT SPLIT РУСЛАН							

УТВЕРЖДЕНО 14.09.2021

WWW.FSTADIUM.CLUB

/FITNESSSTADIUM.CLUB

/FITNESS\_STADIUM

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 701-72-72

\*Администрация оставляет за собой право менять расписание на свое усмотрение  
\*\*Коммерческие классы



# ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

КАРДИОТРЕНИРОВКИ					
CYCLE	45 МИН	ТРЕНИРОВКА ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА 3D ВЕЛОТЕНАЖЕРАХ, КОТОРАЯ ИМИТИРУЕТ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ. ЗАНЯТИЕ ПО ПРОГРАММЕ СУСЛЕ ПЛАВНО ОЗНАКОМИТ И ПОДГОТОВИТ ВАШЕ ТЕЛО К БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫМ НАГРУЗКАМ. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	FUNCTIONAL TRAINING	50 МИН	ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЕ ЗАНЯТИЕ, С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ЛИБО ЛЕГКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ.
CYCLING RACE	45 МИН	ЗАНЯТИЯ CYCLE RACE ПРОХОДЯТ НА ВЕЛОТЕНАЖЕРАХ ПОД ЗАЖИГАТЕЛЬНУЮ МУЗЫКУ, ИНСТРУКТОР СЛЕДИТ ЗА ТЕМ, ЧТО БЫ ТРЕНИРОВКА НЕ СТАЛА ОБЫЧНОЙ ВЕЛОПРОГУЛКОЙ. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	SUPERTRAMP	50 МИН	ЧЕРЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТАЦИЙ И НАГРУЗОК, РАБОТА ПО ХРОНОМЕТРАЖУ, ТОЛЬКО У НАС НА ТРЕНИРОВКЕ ВАС ЖДЕТ ЖИВАЯ МУЗЫКА, СВЕТОВОЕ ШОУ, НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ЭНЕРГИЧНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ЗАБУДЬТЕ, ЧТО ВЫ ЗНАЛИ О РУТИННЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ, ПОПРОБУЙТЕ SUPER TRAMP!
HIIT	50 МИН	ЭТО МЕТОД С ЧЕРЕДОВАНИЕМ КОРОТКИХ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАЗ И МЕНЕЕ ТЯЖЕЛЫХ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ, ПЕРИОДОВ ФИЗ АКТИВНОСТИ.	STEP CHOREOGRAPHY	50 МИН.	КАРДИОТРЕНИРОВКА В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОСТЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ, ОБЪЕДИНЕННЫЕ В ТАНЦЕВАЛЬНУЮ СВЯЗКУ
STATION CHANGE	50 МИН	ЦИКЛИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПОДОБРАННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ СХЕМОЙ И РАЗЛИЧНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ, СМЕНА СИЛОВОЙ И КАРДИО НАГРУЗКИ.	TAE-BO	45 МИН	ПРОГРАММА ПОСТРОЕНА НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ В ЦЕЛЬЕ СВЯЗКИ.
TABATA	50 МИН	ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПРИНЦИПУ ЧЕРЕДОВАНИЯ НАГРУЗКИ (20 СЕК. И ОТДЫХА 10 СЕК.)	STEP INTERVAL	50 МИН	УНИКАЛЬНАЯ И ЭФФЕКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО СКОЛЬЗЯЩЕГО КОВРИКА. АКЦЕНТ НАПРАВЛЕН НА БЕДРА И ЯГОДИЦЫ. ТРЕНИРОВКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ СИЛОВУЮ И АЭРОБНУЮ НАГРУЗКУ.
			STONE-UP	50 МИН	ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ КОРОТКИХ И ДЛИННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАЗ.
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ					
SUPER PRESS	45 МИН	ТРЕНИРОВКА НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРА, ПОСЛЕ КОТОРОЙ ВАШ ПРЕСС НЕ ОСТАВИТ НИКОГО РАВНОДУШНЫМ .	TRX	50 МИН	ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ TRX – ЭТО РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВОК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ. ЗАНЯТИЯ ПО ЭТОЙ ПРОГРАММЕ ПОЗВОЛЯЮТ ТРЕНИРОВАТЬ СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ, УЛУЧШАЮТ КАРДИОВЫНОСЛИВОСТЬ, СЖИГАЮТ ЛИШНИЕ КАЛОРИИ.
BODY PUMP	55 МИН	САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ, ГРУППОВАЯ, СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ В МИРЕ. ИНАЧЕ ЕЕ НАЗЫВАЮТ «ФИТНЕС-ЛИПОСАЖИК» БЛАГОДАРЯ ЭФФЕКТУ «КОРРЕКЦИИ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН»	CROSSFIT	50 МИН	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫПОЛНЕНИИ ОПРЕДЕЛЕННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ЗА МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ И ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ОТЛИЧИЯ ОТ ОБЫЧНЫХ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК.
POWER STRIKE	50 МИН	ТРЕНИРОВКА ПОЗВОЛЯЕТ ОДНОВРЕМЕННО ПРОРАБАТЫВАТЬ ВСЕ ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ ТЕЛА, ПОСКОЛЬКУ В ЕЕ ОСНОВЕ ЛЕЖИТ СИЛОВАЯ АЭРОБИКА. В ТЕЧЕНИЕ 50 МИНУТ ВЫ ВМЕСТЕ С ЛУЧШИМИ ТРЕНЕРАМИ FITNESS STADIUM СМОЖЕТЕ УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ ВСЕМ ОСНОВНЫМ ГРУППАМ МЫШЦ И ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ТОНУС!	FREE STYLE	50 МИН	ТРЕНИРОВКА СЮРПРИЗ, ЧТО ВСЕГДА БУДЕТ ПОДСТРОЕНА ТРЕНЕРОМ ПОД ЖЕЛАНИЕ И НАСТРОЕНИЕ КЛИЕНТА. ОТ РАСТЯЖКИ ДО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА И ТАНЦЕВ. РАЗНООБРАЗНЫЕ НАГРУЗКИ ПОМОГУТ ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА В РАЗЫ БЫСТРЕЕ , НЕЖЕЛИ ПРИ ОДНООБРАЗНОМ ТРЕНИНГЕ.
TORSO + PRESS	45 МИН	ТРЕНИРОВКА НАПРАВЛЕНА НА УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (СПИНА, РУКИ, ПЛЕЧИ) И ПРОРАБОТКУ МЫШЦ ЖИВОТА.	POWER FUNCTIONAL	50 МИН	ВКЛЮЧЕНИЕ В РАБОТУ МАКСИМАЛЬНОГО КОЛИЧЕСТВА МЫШЦ. ТРЕНИРОВКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ, СКОРОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ. С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.
NICE HOOF	50 МИН	ТАКАЯ ТРЕНИРОВКА ОСОБЕННО ХОРОША ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПОСЯНЦЕЙ И КОЛЕНАМИ, УПРАЖНЕНИЕ В ПАРТЕРЕ ЗАМЕЧНО РАЗГРУЖАЮТ ЭТИ ЗОНЫ, ИСКЛЮЧАЯ ОСЕВУЮ НАГРУЗКУ.	HIPS & BUMS	50 МИН	ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА ПРОРАБОТКУ ТРАДИЦИОННО ПРОБЛЕМНЫХ УЧАСТКОВ ЖЕНСКОГО ТЕЛА – ЯГОДИЦ, НОГ, МЫШЦЫ БРОШИНОГО ПРЕССА.
НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ					
RIGHT SPLIT	50 МИН	ШПАГАТ ЗА МЕСЯЦ - ЭТО РЕАЛЬНО ! УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС НА РАСТЯЖКУ И ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ И СОХРАНИТЬ ИХ ЕСТЕСТВЕННУЮ ПОДВИЖНОСТЬ И УБЕРЕЖЕТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ.	STRETCH	45 МИН	ПРОГРАММА УЛУЧШИТ ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ ВАШИХ СУСТАВОВ, БЫСТРО СНИМЕТ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ МЫШЦ, ПОЗВОЛИТ ТЕЛУ РАССЛАБИТЬСЯ.
FLY YOGA	50 МИН	НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА, СОЧЕТАЮЩИЕ В СЕБЕ ПОЗЫ ЙОГИ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЭЛЕМЕНТЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ, ИСПОЛЬЗУЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.	RETREAT	50 МИН	НОВЫЙ МЕТОД МЕДИТАЦИИ ЧЕРЕЗ ТАНЕЦ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ. RETREAT ЭТО- ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ, БЫСТРОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НАКОПЛЕННЫХ СТРЕССОВ И НАПРЯЖЕНИЙ.
BODY BALANCE	50 МИН	ТРЕНИРОВКА УСОВЕРШЕНСТВУЕТ ВАШЕ ТЕЛО И ПРИВЕДЕТ К ГАРМОНИИ ВАШЕ СОЗНАНИЕ. ОНА СОЗДАНА НА ОСНОВЕ ЙОГИ, ПИЛАТЕСА И ТАЙ-ЧИ.	YOGA	50 МИН	УНИКАЛЬНАЯ СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ НЕ СТАРЕТЬ, БО РОТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ И ОДНОВРЕМЕННО УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ, СНИМАЕТ СТРЕСС.
PILATES	50 МИН	СИСТЕМА ПИЛАТЕС РАЗВИВАЕТ ВСЕ ЧАСТИ ТЕЛА И ДЕЛАЕТ УПОР НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАЗУМА И ТЕЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ.	STRETCH ROLL	50 МИН	ТЕХНИКИ САМОМАССАЖА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РОЛЛЕРОВ, ЧТО ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК И СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ В ТЕЛЕ.
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ					
FEMALE	50 МИН	ТРЕНИРОВКА НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИИ ПЛАСТИКИ, ВОЛНЫ, ВАЙНЫ(КРУГИ БЕДРАМИ) С ЭЛЕМЕНТАМИ ТВЕРКА И ШАГОВ ИЗ ДЭНС ХОЛЛА	ZUMBA	50 МИН	ПОД ЭТИ РИТМЫ НЕВОЗМОЖНО УСТОЯТЬ НА МЕСТЕ. МЕРГНЕ, САЛЬСА, КУМБИЯ, САМБА И ЭЛЕМЕНТЫ ДРУГИХ ЗАЖИГАТЕЛЬНЫХ ТАНЦЕВ.
TWERK	50 МИН	ТАНЦЕВАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В КОТОРОМ АКТИВНО РАБОТАЮТ БЕДРА И ЯГОДИЦЫ. ДИНАМИЧЕСКИЕ, СЕКСУАЛЬНЫЕ И ЖЕНСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.	BODY BALLET	50 МИН	ОБЛЕГЧЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА. В СОСТАВЕ ТРЕНИРОВКИ УПРОЩЕННЫЕ ВАЛЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ.
LATINA	50 МИН	ТАНЦЕВАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КОТОРОЕ РАЗВИВАЕТ ПЛАСТИЧНОСТЬ, ГРАЦИЮ, ЧУВСТВО РИТМА И МУЗЫКАЛЬНОСТЬ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ.			

\*Администрация оставляет за собой право менять расписание на свое усмотрение