

Расписание групповых занятий с 10 сентября

ВРЕМЯ ДЕНЬ	10:00 Большой зал	11:00 Малый зал	17:00 Большой зал	17:10 Велозал	17:10 Малый зал	18:00 Большой зал	18:10 Велозал	18:20 Малый зал	19:00 Большой зал	19:10 Велозал	19:20 Малый зал	20:00 Большой зал	20:10 Велозал 45 мин
ПН	Pump Вика		Upper+ Bums Наташа	V+ABS Пааша		НПТ Настя	Velointerval Наташа	BUMS+ TABS Вика Б	Body Attack Настя	Plastic Dance Лука	Upper+ Bums Вика Б	Pump Наташа	V+Stretch Настя
ВТ	BUMS+ TABS Вика	Здоровая спина* Вика	НПТ Вика Б	Problem Zone Наташа	Фитнес для беременных* Вика	LAB Маргарита	Pilates 1,2 Вика	Problem Zone Наташа	Upper+ Bums Вика Б	V+6 D Наташа	Pilates 2,3 Маргарита	Fitball Вика Б	Stretch Relax Наташа
СР	Problem Zone Вика		BUMS+ TABS Даша	V+Legs Наташа		Pump Настя	Velointerval Наташа	BUMS+ TABS Даша	НПТ Настя	V+ABS Вика Б	Problem Zone Наташа	Upper+ Bums Даша	V+Stretch Вика Б
ЧТ	BUMS+ TABS Вика	Здоровая спина* Вика	НПТ Вика Б	Problem Zone Настя	Фитнес для беременных* Вика	LAB Маргарита	Pilates 1,2 Вика	Problem Zone Настя	Upper+ Bums Вика Б	Plastic Dance Лука	Pilates 2,3 Маргарита	Pump Вика Б	Power Stretch Настя
ПТ	Pump Вика		Upper+ Bums Маргарита	V+ABS Пааша		НПТ Настя	V+Legs Маргарита	BUMS+ TABS Даша	Body Attack Настя	V+6D Наташа	Upper+ Bums Даша	Fitball Наташа	Stretch Relax Настя

СБ	11:00 Upper+Bums Маргарита	12:00 Pilates 2,3 Маргарита
ВС Четные числа	11:00 BUMS+ TABS Вика Б	12:00 V+ABS Вика Б
ВС Нечетные числа	11:00 BUMS+ TABS Даша	12:00 V+ABS Даша

НАЛИЧИЕ СМЕННОЙ ОБУВИ – ПРАВИЛО КЛУБА

ЧИТАЙТЕ БОЛЬШЕ О НАС НА
VOSTOKFIT.BY

*персональные занятия в малой группе



vostokfit.grodno



vostokfit.by



@vostokfit



+375152755904



+375336665182



grodno_vostok@tut.by

Дополнительные услуги:

1. **ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ КЛУБА**
БЕСПЛАТНО!!!

2. **Разовое посещение клуба** 7 руб.

3. **Заморозка карты** (бесплатно по устному/письменному заявлению клиента, для физических лиц)

ТИПЫ КЛУБНОЙ КАРТЫ

1. MEN

Посещение тренажерного зала с 07 00 до 21 00

8/12 занятий – 40 руб. / 48 руб.

2. LADY

Посещение групповых занятий и тренажерного зала с 07 00 до 21 00

8/12 занятий – 40 руб. / 48 руб.

3. УТРО БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Время посещения с 7.00-12.00

Стоимость – 35 руб.

4. ОБЕД БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Время посещения с 12.00-14.00

Стоимость – 37 руб.

5. Утренние часы

Посещение групповых занятий и тренажерного зала с 07 00 до 12 00

8 / 12 занятий – 27 руб. / 32 руб.

6. Дневная

Посещение групповых занятий и тренажерного зала с 12 00 до 17 00 (в будние дни), до 14 00 (в выходные и праздничные дни)

8 / 12 занятий – 27 руб./ 32 руб.

7. Вечерняя

Посещение групповых занятий и тренажерного зала с 18 00 до 21 00 (только в будние дни)

8 / 12 занятий – 38 руб./44 руб.

8. Карта выходного дня 23 руб.

Посещение в выходные дни с 9 00 до 14 00 групповых занятий, тренажерного зала.

9. Студенческая при предоставлении студенческого билета

Посещение групповых занятий и тренажерного зала с 07 00 до 21 00

8/12 занятий – 36 руб./40 руб.

10. Без ограничений 55 руб.

Посещение в будние дни с 07 00 до 21 00 (в выходные с 9 00 до 14 00) групповых занятий, тренажерного зала.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ «СТАНДАРТ»

1. «ОДИН НА ОДИН»

Посещение тренажерного зала с 07 00 до 21 00

8 занятий – 85 руб.

12 занятий – 100 руб.

2. «В МАЛОЙ ГРУППЕ» (ОТ 2 ДО 4 ЧЕЛ.)

8 занятий – 75 руб.

12 занятий – 87 руб.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ «ПРЕМИУМ»

1. «ОДИН НА ОДИН»

Посещение тренажерного зала с 07 00 до 21 00

8 занятий – 105 руб.

12 занятий – 125 руб.

2. «В МАЛОЙ ГРУППЕ» (ОТ 2 ДО 4 ЧЕЛ.)

8 занятий – 95 руб.

12 занятий – 110 руб.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

1. 8 занятий – 10 руб.

2. 12 занятий – 15 руб.

3. Коррекция программы – 5 руб.

4. Антропометрический замер – 5 руб.

ОРГАНИЗОВАННЫЙ

1. Корпоративный «Стандарт» (без тренера)

от 2 до 5 человек - 4 руб. 10 коп.

от 6 до 10 человек - 3 руб. 90 коп.

от 11 до 15 человек - 3 руб. 70 коп.

от 16 до 20 человек – 3 руб. 50 коп.

от 21 до 30 человек – 3 руб. 30 коп.

от 31 до 40 человек - 3 руб. 00 коп.

2. Корпоративный (с тренером)

от 2 до 5 человек - 5 руб.

от 6 до 10 человек - 4 руб. 80 коп.

от 11 до 15 человек - 4 руб. 50 коп.

от 16 до 20 человек - 4 руб. 20 коп.

от 21 до 30 человек - 3 руб. 90 коп.

от 31 до 40 человек - 3 руб. 70 коп.

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

1 - классы для начального уровня подготовленности

2 - классы для любого уровня подготовленности

3 - классы для подготовленных

КАРДИОТРЕНИРОВКИ

Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, направленная на уменьшение процентного содержания жира в организме.

✓ **HIIT 2,3 (55 мин)**

исключительно жиросжигающая тренировка состоящая из высокоинтенсивных и низкоинтенсивных интервалов, что позволяет приобрести спортивную форму в максимально короткие сроки.

✓ **BODY ATTASK 2,3 (55 мин)**

высокоинтенсивная жиросжигающая интервальная тренировка

СИЛОВЫЕ и ТРЕНИРОВКИ СМЕШАННОГО ФОРМАТА

Комплекс силовых упражнений направленный на увеличение силы и выносливости определенных групп мышц.

✓ **PUMP 1,2,3 (55 мин)**

интенсивная силовая тренировка со штангой

✓ **PROBLEM ZONE 1,2,3 (45, 55 мин)**

фитнес-тренировка, направленная на проработку проблемных зон тела (ягодицы, пресс, трицепс)

✓ **Bums+TABS 1,2,3 (55 мин)**

тренировка с воздействием на ягодичные мышцы и проработку мышц брюшного пресса

✓ **LAB 1,2,3 (55 мин)**

последовательная система укрепления мышц ног, ягодиц и пресса. Направлена на формирование рельефа тела

✓ **PLASTIC DANCE 1,2,3 (55 мин)**

комплексная хореографическая программа, проработка мышц ягодиц и пресса, специализированная растяжка

✓ **Upper+Bums 1,2,3 (45, 55 мин)**

тренировка, направленная на развитие верхней части тела и максимальным воздействием на ягодичные мышцы

✓ **Fitball 1,2,3 (45 мин)**

упражнения выполняются на мяче, класс направлен на оздоровление, коррекцию фигуры и формирование осанки

✓ **Pilates 1,2,3 (55 мин)**

пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность

✓ **Velo+legs**

тренировка смешанного формата. Совмещает в себе кардиотренировку на велотренажере "Спин-байк" в первой части занятия и силовой блок, направленный на проработку мышц ног и ягодиц во второй ча

✓ **Velo+ABS**

тренировка смешанного формата. Кардиотренировка на велотренажере "Спин-байк" в первой части занятия и максимальная проработка мышц пресса во второй части занятия

✓ **Velointerval**

жиросжигающая интервальная тренировка, сочетающая в себе кардиоблок с использованием велотренажера "Спин-байк" и блок силовых упражнений

✓ **Velo+6D**

совмещает в себе кардиотренировку на велотренажере в первой части занятия и силовой блок с использование слайдов 6-direction

✓ **Stretch Relax**

класс направлен на растяжку всех мышечных групп, развитие гибкости, в основной части и на восстановление и релаксацию организма после силовых тренировок

✓ **Velo+Stretch**

тренировка, сочетающая в себе кардионагрузку в первой части и комплекс упражнений на растяжку всех мышечных групп во второй части занятия

✓ **Power Stretch**

это система упражнений, нацеленная на усиленную растяжку связок и мышц, а также развитие гибкости

✓ **Здоровая спина**

программа для тех, кто вынужден вести «сидячий» образ жизни и чья спина все настойчивее «напоминает» о себе

✓ **Фитнес для беременных**

комплекс упражнений направленный на полное и эффективное улучшение состояния организма во время беременности