

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ*

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00							
11:00						Театральная студия "Ла-Ла-Лэнд" Валентина Зч (7-12 лет)	
12:00							
13:00							
14:00						Студия Детская художественная мастерская Екатерина (4-8 лет)	
15:00							
16:00		Театральная студия "Ла-Ла-Лэнд" Валентина Зч (5-7 лет)		Театральная студия "Ла-Ла-Лэнд" Валентина Зч (5-7 лет)			
17:00							
18:00	Студия Zumba kids (9-13лет) Анна	Студия 18:15 Гимнастика дети (3-5 лет) Регина	Театральная студия "Ла-Ла-Лэнд" Валентина (3-4 лет)	Студия 18:15 Гимнастика дети (3-5 лет) Регина			
19:00				Студия Zumba kids (9-13лет) Анна			
20:00							
21:00							

Танцевальный зал
(2 этаж)

Творческая
(2 этаж)

Детские Мастерские

Зал на 5-м этаже

Зал
функционального
тренинга (2 этаж)

Студия
(доп.оплата)*

Наш телефон: 8 495 663 39 89

Сайт: www.ecoclub24.ru

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ И ШКОЛЫ ТАНЦЕВ ЭКОКЛУБА С 21 мая по 27 мая							
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	21 мая	22 мая	23 мая	24 мая	25 мая	26 мая	27 мая
7:00							
8:00							
9:00	9:30 !ШКОЛА ТАНЦЕВ!* Pole Dance Оля 1,5 ч (5 этаж)		9:30 !ШКОЛА ТАНЦЕВ!* Pole Dance Оля 1,5 ч (5 этаж)	Yoga Жанна			
10:00	Pilates Жанна	Здоровые суставы Жанна (замена)	Pilates Ира	FITBALL Тая Е	HIIT! Dumbbells! Регина	Студия Миксфайт* Федор 1,5ч (2й этаж)	
	Upper body+Abs Регина						
11:00	Bums+Abs Регина	TRX Женя (под запись)	Abs+Flex Регина	TRX 1,2ч Женя (под запись)	Air yoga Ростислав	Функциональная тренировка Наталья	Круговая тренировка Максим
		Flex Регина					
12:00		Художественная мастерская Анастасия 1,5ч	Zumba Анна	Художественная мастерская Анастасия 1,5ч		Bums+Abs Тая Е	Flex Максим
13:00						Pilates Ира	Bums+Abs Максим
14:00							Flex Максим
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						Bums+Abs Тая Е	
19:00	Zumba Анна	FITBALL Регина	Air Yoga Ростислав (под запись)	HIIT! Dumbbells! Регина	CrossFit Карлос		
	Yoga Жанна 1,5ч		CrossFit Карлос				
20:00	Bums+Abs Ира	Strong Анна	20:30 Круговая тренировка Александр <small>NEW</small>	Zumba Анна	Миксфайт 1,5ч Федор		
			Hande Made Рита				
	20:30 Круговая тренировка Александр <small>NEW</small>	!ШКОЛА ТАНЦЕВ!* Pole Dance Оля (5 этаж)	Pilates Ростислав	Pilates Ира			
21:00		21:10 Yoga Ростислав	Bums+Abs Тая Е	Yoga Ростислав	!ШКОЛА ТАНЦЕВ!* Pole Dance Оля (5 этаж)		
Танцевальный зал (2 этаж)		Творческая (2 этаж)		Новые занятия в расписании <small>NEW</small>		Наш телефон: 8 495 663 39 89 Сайт: www.ecoclub24.ru	
Малый зал (5-й этаж)		Зал функционального тренинга (2 этаж)		Студия (доп.оплата)*			

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ФИТНЕС	
UPPER BODY	Система упражнений, позволяющая приобрести красивый рельеф и эффективно проработать верхние части тела: руки, плечи, грудь, спину. <i>Для всех уровней подготовки</i>
ABS	Силовой класс с использованием специально подобранных эффективных упражнений, максимально воздействующих на мышцы брюшного пресса. Урок поможет вам приобрести плоский, подтянутый живот, укрепить мышцы спины. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
BUMS	Программа Bums направлена на проработку проблемных участков – ягодиц и ног. Тренировка позволяет повысить силу и выносливость мышц, делают ноги более стройными, подтягивает и укрепляет ягодицы, сжигают лишние калории. <i>Для всех уровней подготовки</i>
TRX	Функциональная тренировка с использованием петель TRX и собственного веса тела. Направлена на развитие силовой выносливости, баланса, ловкости, улучшения общего мышечного тонуса. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
Функциональная тренировка	Комплекс упражнений, имитирующих повседневные движения, что позволяет улучшить функциональную силу участвующих в них мышц. Пропадает напряжение в суставах и позвоночнике, уменьшается вероятность травм. Повышается выносливость, гибкость, координация, ловкость и мышечная сила. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
Круговая тренировка	Силовая тренировка, включающая в себя работу на «станциях», ограниченную временным интервалом. Смена «станций» происходит по кругу. Это прекрасный способ проработать все основные группы мышц за сравнительно короткий период. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
FITBALL	Функциональная тренировка с использованием неустойчивого фитбола, помогает включить в работу практически все группы мышц и улучшить координацию. Тело держится в напряжении всю тренировку, что помогает организму сжигать больше калорий, упражнения на баланс помогают подтянуть пресс, убрать дряблость с ягодиц и бедер, бережет позвоночник и поясницу. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
HIIT! DUMBBELLS!	Активная тренировка с использованием гантелей, в качестве отягощения, сочетает в себе силовые упражнения на все крупные группы мышц. Занятие направлено на улучшение общей физической подготовки, гантели создают дополнительное сопротивление и заставляют мышцы работать интенсивнее. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
HIIT! STRONG!	Высокоинтенсивная тренировка, включающая в себя сильные, высокие ритмы с мощными кардио- и силовыми движениями. Занятие направлено на повышение общей выносливости, укреплении всех групп мышц и эффективному сжиганию калорий. <i>Занятие для подготовленных.</i>
CROSSFIT.	Интенсивная тренировка на основе варьирующих силовых и функциональных упражнений. Тренировка нацелена максимально сбалансированное развитие всех физических качеств: развивает выносливость, силу, гибкость, скорость, координацию, улучшает работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает быстроту адаптации к смене нагрузок и др. <i>Занятие для подготовленных.</i>
Тай-бо	Программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств, элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки. Эффект от тренировки достигается путем совмещения основных ударов руками и ногами из восточных единоборств с быстрой и ритмичной музыкой, и растяжкой. <i>Занятие для подготовленных.</i>
MIND&BODY	
PILATES	Система упражнений, направленная на формирование осанки, укрепление мышечного корсета и мелкой мускулатуры, развитие координации, подвижности суставов, профилактику мышечного дисбаланса. В частных случаях, используется как реабилитационная программа. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ PILATES	Функциональный подход в пилатесе на малом оборудовании создает условия для оптимизации движения. Осознанно контролируемое движение позволяет формировать тело и беречь здоровье. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
YOGA	Yoga подразумевает сочетание статических поз, динамических упражнений и дыхательных практик. Она делает упор на развитие гибкости, поддержании здоровья суставов и тонуса позвоночника. Техника, помогающая нам приблизиться к внутренней гармонии через осознанную работу с физическим телом. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
AIR YOGA	Система упражнений классической йоги в подвешенном состоянии на прикрепленных к потолку гамаках, дает приятное ощущение полета, поможет распрямить сжатые суставы и вытянуть тело от пяток до макушки; выполнить те асаны, которые при традиционных занятиях сделать сложно из-за чрезмерного напряжения в теле. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
PORT DE BRAS	Программа тренировок, включающая в себя элементы динамического баланса, пластики, упражнения для формирования правильной осанки и развития гибкости. Поможет лучше чувствовать и контролировать свое тело, разовьет чувство ритма и координацию. Суть тренировки заключается в плавном перетекании одного упражнения в другое, вследствие чего рождается танец. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ	Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики, с использованием гимнастической палки. Направлен на оздоровление позвоночника, повышение гибкости, подвижности суставов и укрепление связочного аппарата. Включает элементы йоги, пилатеса и ЛФК. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
FLEX	Урок на растяжку, увеличение гибкости, подвижности суставов, снятие мышечного напряжения и глубокого расслабление. Flex улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами, что особенно полезно после силовой тренировки. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
ЕДИНОБОРСТВА	
МИКС ФАЙТ	Смешанное боевое искусство, сочетающее множество техник, направлений, школ единоборств. Благодаря сочетанию борьбы и ударной техники, МИКС ФАЙТ является отличным средством самообороны, развивает координацию, гибкость и выносливость. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ	
BALLET CLASS	Программа с элементами классической хореографии. Позволит приобрести аристократическую осанку, грациозность движений, научит лучше владеть своим телом. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
DIRTY DANCE	Танцевальный урок с элементами стрип-пластики. Поможет научиться красиво двигаться, обрести пластику движений и раскрыть уверенность в себе. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
ZUMBA	Зажигательный танцевальный фитнес, основанный на латиноамериканских и мировых ритмах. Основные задачи данного урока: море позитива и активное жиросжигание. <i>Для всех уровней подготовки.</i>
ТВОРЧЕСТВО	
МАСТЕРСКАЯ HAND MADE	На данном занятии вы не только отвлечетесь от повседневных забот, но сделаете своими руками дизайнерские и необычные вещи, украсив свой дом, или в подарок близким людям.
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ	Творческое занятие для каждого кто когда-либо хотел научиться рисовать. Независимо от возраста вы научитесь рисовать в разных техниках, создавать шедевры и реализовывать свои творческие порывы.

ОПИСАНИЕ СТУДИЙ*



Взрослые	
Pole Dance	Разновидность танца на пилоне, с элементами хореографии, спортивной гимнастики, акробатики. Занятия сделают вас гибкими, пластичными, грациозными и легкими. При всей кажущейся легкости движений танец требует значительной выносливости, спортивной подготовки, гибкости, координации, грации и ловкости. Pole dance развивает мышцы верхней части тела: удержании собственного веса в различных положениях, а также мышцы спины и пресса, поддерживая в тонусе всё тело. Для занятий нужна одежда, которая не будет закрывать локотки и не будет сковывать движения (например: короткие обтягивающие шорты и топ). <i>Для подготовленных. Продолжительность 55 или 85 мин.</i>
Kizomba&Bachata	Кизомба&Bachata - смесь волшебных танцев, которые украшает именно партнерша. Девушки научится чувствовать свое тело и владеть им, узнают как можно украсить танец и дополнить как и где можно применять женский стиль; освоят положение головы, рук, ног в танце; разовьют гибкость тела и грацию. Форма одежды: обтягивающие джинсы/брюки, туфли для та. <i>Для всех уровней подготовки. Продолжительность 55 мин.</i>
Passion style	Passion Style – программа, включающая в себя изучение балета, джаза, современных направлений, уроки дефиле и актерского мастерства. Вы расширите свой кругозор в области танцевальных и музыкальных направлений. Ни только приобретёте уверенность на танцевальных площадках, но и разовьёте музыкальность, раскованность, артистизм. <i>Продолжительность 55 или 85 мин.</i>
МИКС ФАЙТ	Углубленное изучение множества техник, направлений, школ единоборств. Микс фйит - это полноконтактный бой с применением ударной техники, борьбы в стойке (клинч), на полу (партер). Вы овладеете основными приёмами, ударной техникой, научитесь правильно работать со снарядами, совершать броски, работать в стойке и партере и т.д. <i>Для всех уровней подготовки. Продолжительность: 85 минут</i>
Дети	
Гимнастика (3-5лет)	На занятиях дети научатся управлять своим телом, приобретут отличную физическую форму. Комплексы общей физической подготовки, задания на растяжку и координацию, сформируют базу, на основе которой, при желании, далее сможет успешно развиваться практически в любом выбранном виде спорта. <i>Продолжительность 45 мин.</i>
Детская актерская мастерская "Ла-Лэнд" (3-4 года), (5-7лет), (7-12лет)	3-4 года: Занятия для общего развития коммуникативных навыков, умения владеть своими эмоциями и жестами. Основы актерского мастерства и вокала, дети изучают в игровой форме современного театра, практикуются в сценической речи. От 5 лет: 1й и 2й час включают в себя упражнения по актерскому мастерству, тренинги на развитие внимания. Упражнения выработку обязательных умений актера: память, фантазию, сценическое движение, сценическую речь, звукоизвлечение. Снятие эмоциональных и физических зажимов. Умение управлять своей речью, красиво и правильно говорить и дышать на сцене. 3й час - занятие с профессиональным педагогом по вокалу или по изобразительному искусству. <i>Продолжительность 45 мин.</i>
Zumba kids Группы (4-8лет) и (9-13лет)	Это оригинальная современная фитнес-программа, разработанная специально для тренировок юных танцоров в возрасте от 4 до 13 лет. В ней прекрасно сочетаются элементы из сальсы хопы, реггетона и кумбии, забравшие лучшие движения из каждого направления. При этом легкие комбинации быстро разучиваются и используются детьми. Любой урок превращает веселую фитнес-вечеринку, на которой царят яркие и зажигательные ритмы! Какой ребенок сможет устоять на месте? <i>Продолжительность 55 мин.</i>
Художественная мастерская (4-8лет)	В процессе рисования дети увидят мир, его явления и вещи глазами художника! Занятия рисованием в раннем возрасте это не только эстетическое воспитание, но и развитие пространственного мышления, мелкой моторики, воображения. На занятиях ребята попробуют различные техники рисования, что способствует творческому самовыражению ребенка. <i>Продолжительность 45 мин.</i>
HIIT! STRONG kids! (9-13лет)	Высокоинтенсивная тренировка, включающая в себя сильные, высокие ритмы с мощными кардио- и силовыми движениями. Занятие направлено на повышение общей выносливости, укреплении всех групп мышц и эффективному сжиганию калорий. <i>Продолжительность 55 мин.</i>

*Все студии оплачиваются отдельно. Для первого посещения необходимо записаться на рецепции.