



NEWTONE
ИСТОЧНИК СИЛЫ И ГАРМОНИИ



8 (812) 300 9 300



newtonefitness.ru



Свердловская наб., 62

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ с 16 по 22 июля 2018 года

СТУДИЯ GEX

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
9:00				Weight Burn Валерия Горбачева			
10:00	Super Sculpt Екатерина Шепелева	Weight Burn Валерия Горбачева		Pump it up Валерия Горбачева		Bums+Tabs Екатерина Грикин	
11:00	Bums+Tabs Екатерина Шепелева	Flex Intensive Валерия Горбачева	ABT Екатерина Шепелева	Face Forming Лиана Воробьева	Functional Training Алеся Чиркова	Fit Ball Екатерина Грикин	Hight Heels Екатерина Овсякова
12:00			NEW ТРИ ШПАГАТА Алеся Чиркова	Zumba Екатерина Овсякова	NEW ТРИ ШПАГАТА Алеся Чиркова	ABS+Flex Татьяна Ермакова	Zumba Екатерина Овсякова
13:00							Functional Training Эльвард Гимадеев
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Latina Алан Мамбетов	NEW Step Алеся Чиркова	NEW Ballet form Валерия Горбачева	Functional Training Алеся Чиркова	ABT Екатерина Шепелева		
19:00	Vogue Алан Мамбетов	Functional Training Алеся Чиркова	Super Sculpt Валерия Горбачева	ТРИ ШПАГАТА Алеся Чиркова	Fit Ball Екатерина Шепелева		
20:00	Super Sculpt Екатерина Шепелева	Zumba Екатерина Овсякова	Bums+Tabs Татьяна Ермакова	Pump it up Алеся Чиркова	Functional Training Эльвард Гимадеев		
21:00	ABS+Flex Екатерина Шепелева						

СТУДИЯ MIND&BODY

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8:00			Pilates 2 Светлана Родоманова				
9:00	Roll Release Светлана Гуревич	Работа со стопой * Ксения Тиховская	Хат-ха Йога Надежда Семахина	Antigravity*, 90 мин. Ксения Тиховская	Pilates 2 Татьяна Ермакова	9:15 Работа со стопой Татьяна Ермакова	
10:00	Pilates 1 Светлана Гуревич	Pilates 2 Татьяна Ермакова	Antigravity Intro Ксения Тиховская		BodyART Светлана Родоманова	Pilates 2 Татьяна Ермакова	
11:00				Pilates 1 Алан Мамбетов	Буду мамой Татьяна Ермакова		Pilates 1 Ксения Тиховская
12:00	BodyART Марина Щурова	Antigravity Stretch, 90 Алена Аленина	BodyART Flow Марина Щурова	Roll Release Алан Мамбетов		Айенгара Йога, 90 мин. Дмирий Лежнев	Antigravity Intro Ксения Тиховская
13:00				BodyART Марина Щурова	NEW Йога - Нидра, 90 Надежда Семахина		Roll Release Алена Аленина
14:00		NEW	Целостная Йога Надежда Семахина				BodyART Dynamic, 90 мин Алена Аленина
15:00							15:30 Хат-Ха Йога 2, 90 мин Дмитрий Лежнев
16:00			Буду мамой Татьяна Ермакова				
17:00							
18:00	Antigravity* Ксения Тиховская	BodyART Stretch Марина Щурова	Flex Татьяна Ермакова	Roll Release Ксения Тиховская	Weight Loss Валерия Горбачева		Хат-Ха Йога 2, 90 мин. Наталья Сабирова
19:00	BodyART Светлана Родоманова	Pilates 2 Ксения Тиховская	Pilates 2 Татьяна Ермакова	Antigravity* Ксения Тиховская	Flex Валерия Горбачева		
20:00	Айенгара Йога, 90 мин. Дмитрий Лежнев	Antigravity, 90 мин. Ксения Тиховская	Weight Loss Валерия Горбачева	Pilates 1 Татьяна Ермакова	Хат-Ха Йога 2, 90 мин. Дмитрий Лежнев		
21:00				Хат-ха Йога, 90 мин. Наталья Сабирова			

СТУДИЯ VOX

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8:00		Boxing, 90мин. Роберт Шолинян		Boxing, 90мин. Роберт Шолинян			
8:30	Boxing, 90мин. Александр Котлобай		Boxing, 90мин. Александр Котлобай		Boxing, 90мин. Александр Котлобай		
11:00		Face Forming Лиана Воробьева	NEW TRX Алеся Чиркова			Boxing 90 мин. Анатолий Свербеев	
13:00						TRX Circuit Лидия Митрофанова	
18:00				Face Forming Лиана Воробьева			
19:00	Boxing, 90 мин. Анатолий Свербеев	Boxing Александр Котлобай	Boxing, 90 мин. Анатолий Свербеев	NEW TRX Нина Колмогорова	Kick-Boxing, 90 мин. Александр Савинов		
20:00	TRX Circuit Нина Колмогорова	TRX Circuit Алеся Чиркова		Boxing 90 мин. Анатолий Свербеев			
21:00							

На занятия AntiGravity, TRX, Face Forming и коммерческие классы запись ОБЯЗАТЕЛЬНА!
На занятия AntiGravity и Работа со стопой необходимо приходить в футболке с длинным рукавом, длинных брюках и носках. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ: расписание может корректироваться в течение месяца.**

П Коммерческий класс 4 чел.
Мини - группа Pilates большое оборуд.
19:00-21:00
Чт-19:00; Пт 10:00



– для начинающих



– для подготовленных



– для продвинутых

Студия GEX

	Functional Training - Блок динамичных тренировок с использованием специального оборудования. Цель – развить скоростно-силовые качества организма, координацию, баланс. Укрепляются мышцы-стабилизаторы.
	STEP - аэробная тренировка с использованием степ-платформы.
	Tae-Bo - Популярный вид фитнеса сочетающий элементы различных боевых стилей: тайский бокс, тхэквондо и правила аэробики. Интервальный урок.
	ZUMBA - Танцевальная фитнес-программа под латиноамериканские ритмы с элементами самбы, румбы, меренги, сальсы. Проводится как танцевальная вечеринка – просто, доступно и весело!
	Hight Heels - Танцевальный урок на каблуках. Хореография создаётся под конкретный музыкальный трек с использованием элементов jazz-funk, go-go, vogue, modern jazz. Зажигательные поп-хиты ярко обыгрываются в танце.
	Fit Ball - Занятие с использованием большого надувного мяча (фитбол). Занятия с мячом помогут вам прокачать мышцы, приобрести красивую осанку, плоский живот, великолепную координацию, пластику и тренируют вестибулярный аппарат.
	Pump It Up - Силовая тренировка на улучшение пропорций тела с использованием специального оборудования – штанги. Урок построен по принципу работы в тренажёрном зале.
	Super Sculpt - Силовая тренировка, направленная на проработку всех групп мышц, что позволяет формировать стройное, сильное тело. На уроке используется дополнительное оборудование.
	Ballet Form - занятие с элементами классической хореографии - верный путь к совершенствованию тела. Они станут прекрасной основой для изучения в дальнейшем разных видов танцев, помогут улучшить фигуру, укрепить спину, подарить походке легкость. Сочетая растяжку и движение, можно получить гибкое и красивое тело, хорошее самочувствие и ощущение необычной легкости, гармонию с собой.
	Bums + Tubs - Силовой урок, направленный на тренировку мышц ягодиц и брюшного пресса. Для всех уровней подготовленности.
	ABT - Силовой урок, направленный на развитие мышц нижней части тела. Для подготовленных.
	ABS + Flex - Первая часть урока – силовая, направлена на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Вторая часть посвящена растягиванию и расслаблению мышц всего тела.
	Flex Intensive - В основе урока очень эффективная проприоцептивная растяжка – сочетание напряжения и расслабления мышц. Снятие нервно-мышечного напряжения, общее расслабление и релаксация.
	Weight Burn - Система упражнений для быстрого снижения веса. Используется силовое оборудование, скорость выполнения – 1 движение/секунду. Оказывается максимальное воздействие на медленные мышечные волокна, при сокращении которых жир сжигается в большом количестве и прямо на занятии.
	Vogue - Точная быстрая техника, четкие линии, сочетающиеся со свободным телом, манерной походкой и артистичной игрой.
	ТРИ ШПАГАТА - Урок, направленный на развитие гибкости, целью которого является сесть на шпагат.
	Face Forming - Гимнастика для лица – изобретение новое. Мышцы лица нужно тренировать, как и мышцы всего тела. Регулярное выполнение основного комплекса упражнений на укрепление лицевых мышц способно замедлить появление признаков старения.
	Latina - танцевальный стиль, как энергия солнца и теплых океанов, уголок вечного лета и наслаждений жизнью! Это источник позитива и удовольствия.
	Girls style dance - это изящная хореография с заимствованными из разных танцевальных стилей движениями.
	Flex - Урок, направленный на развитие гибкости мышц, подвижности суставов, эластичности связок, общее расслабление и релаксацию. Подходит для всех уровней подготовленности.



коммерческий класс

Студия Mind&Body

	Pilates 1 - Начальный уровень программы: ознакомление и разучивание основных моментов, принципов и философии. Реабилитационная методика, представляющая собой комплекс физических упражнений для активизации глубоких мышц, улучшения гибкости тела, постановки дыхания, улучшения осанки и решения проблем с позвоночником.
	Pilates 2 - Продвинутый уровень программы: усовершенствование знаний начального уровня с использованием дополнительного оборудования. Реабилитационная методика, представляющая собой комплекс физических упражнений для активизации глубоких мышц, улучшения гибкости тела, постановки дыхания, улучшения осанки и решения проблем с позвоночником.
	bodyART Dynamic - Самый интенсивный вид bodyART. Эта модель bodyART ориентирована на развитие силы. Сочетание терапевтических упражнений, упражнений на силу и гибкость вместе с классическими дыхательными техниками помогает одновременно укрепить и вытнуть мышцы, снять стресс, улучшить осанку.
	Roll Release - Авторские урок. Методика миофасциальной компрессии – это революционная форма расслабляющего массажа. Способствует восстановлению эластичности тканей, плавности и функциональности движений. Снижает болевые ощущения и предотвращает травмы.
	AntiGravity Intro - Начальный уровень. Революционная методика осознания своего тела в пространстве. Упражнения выполняются в частично или полностью подвешенном положении тела. Прочный гамак позволяет обмануть законы физики и разгрузить позвоночник, поддерживая вас в перевернутых позах.
	AntiGravity - Революционная методика осознания своего тела в пространстве. Упражнения выполняются в частично или полностью подвешенном положении тела. Прочный гамак позволяет обмануть законы физики и разгрузить позвоночник, поддерживая вас в перевернутых позах.
	BodyArt - Авторская программа Роберта Штайнбахера, сочетающая в себе йогу, пилатес, тай-чи, танцы и кардио. Гармонично развивает все группы мышц, гибкость, пластику, равновесие. Формирует отличную осанку и сильную мускулатуру.
	BodyArt Flow - Акцент ставится на понимание самих себя и того, что находится вокруг нас (время дня, настроение и пространство). На интеграции этого фундамента и принципах "Инь и Янь" строится гармоничное течение урока.
	BodyArt STRETCH - Уникальная функциональная тренировка с акцентом на растяжку. Состоит из динамических и статических упражнений, расслабляющих, вытягивающих и укрепляющих мышцы одновременно. Позволяет не только улучшить показатели гибкости всего тела, но и повысить силовую выносливость мышц. Для любого уровня физической и спортивной подготовки.
	Айенгара Йога - Особенно важно правильное положение тела – оно способствует гармоничному развитию и стремится к анатомическому эталону. Начальный уровень программы с использованием дополнительного оборудования для йоги: кирпичи, ремни, пледы.
	Хат-Ха Йога - Продвинутый уровень древнейшей индийской практики. Целый комплекс, включающий в себя физические упражнения, режим правильного питания, дыхательные методики, релаксацию.
	AntiGravity STRETCH - Увлекательная программа для плавного растяжения мышц всего тела, увеличение подвижности и эластичности связочного и суставного аппаратов с использованием гамака. Секрет программы AntiGravity Stretch не только в упражнениях - подлинный ключ к успеху в том, что гамак Харисона помогает выявить индивидуальные возможности гибкости каждого участника на занятии, обеспечивая безопасное выполнение упражнений. В уроке используются миофасциальные техники, благодаря этому занятия обладают восстановительным эффектом
	Weight Loss - Авторская методика, направленная на активное снижение жирового компонента за счет выполнения упражнений в медленном темпе. Укрепляются мышцы и происходит коррекция фигуры.
	Целостная Йога - Упражнения на растяжку сочетаются с силовыми нагрузками и элементами из разных направлений йоги (суക്ഷма вьяяма, йога терапия, аштанга-виньяса и др.) Мягкий подход помогает лучше познакомиться со своим телом и расширить свои возможности. Гармонизация ума в сочетании с работой тела активируют защитные силы организма и направляют их в ослабленные органы.
	ЛФК. Лечебная физкультура - Методика реабилитации и профилактики различных заболеваний. Комплексы упражнений направлены на увеличение подвижности суставов, растяжение мышц. Позволяют улучшить обменные процессы в патологически измененных тканях.
	Работа со стопой - Здоровье стоп напрямую влияет на состояние позвоночника и всей опорно-двигательной системы. Вы научитесь правильно работать со стопами и воздействовать через них на весь организм.
	Йога - Нидра - это тантрическая практика «йогического сна» — искусство осознанного расслабления и в то же время — тренировка ума. Это самая мощная практика релаксации. Цель йоги-нидра- запустить саморегуляцию психологического состояния.

Студия BOX

	Boxing - Техника классического английского бокса, постановка ударов и защиты. Темповые тренировки на уменьшение массы тела за счёт сжигания жирового компонента. Для всех уровней подготовки.
	Kick-Boxing - Техника ведения поединка, постановка ударов руками и ногами, приёмы защиты. Для всех уровней подготовки.
	ММА. Смешанные боевые искусства - от англ. Mixed Martial Arts — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке, так и на полу.
	TRX - Относительно новая и очень эффективная методика в фитнес-индустрии. Групповая функциональная тренировка с использованием веревочных блоков и веса собственного тела.
	Trx Circuit - Высокоинтенсивный интервальный урок, направленный на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Используется оборудование: TRX, Flowin, Rip, Bosu, Fitball, медболы, резиновые амортизаторы, свободные веса, гири.