

Директор по операционной деятельности  
Василий Грязнов  
v.gryaznov@kinext.ru

## Групповой тренинг KINEXT Действительно с 10 июня 2017

Фитнес-менеджер  
Андрей Важенин  
a.vazhenin@kinext.ru

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
55 мин <b>TRX</b> Suspension Training 9:00 FT	55 мин <b>TRX</b> CORE* Suspension Training 9:00 FT	60 мин YOGA 9:00 MB	55 мин PILATES MVE* 10:00 MB	55 мин ▶ HIIT* 9:00 FT	30 мин <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 11:00 ST	90 мин YOGA 9:00 MB
55 мин ▶ STRETCH PRO* 11:00 MB	45 мин SWIMMING 10:00 Pool	45 мин AQUA FIT 10:00 Pool	45 мин AQUA START 11:00 Pool	60 мин YOGA 9:00 MB	90 мин MMA PRO 12:00 MA	45 мин WATER POLO 11:00 Pool
55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 12:00 MB	30 мин <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 10:00 ST	55 мин ▶ MF RELEASE* 10:00 MB	30 мин <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 11:30 ST	60 мин <b>ANTI GRAVITY</b> ANTIGRAVITY* 12:00 PT1	55 мин PILATES MAT 13:00 PT1	55 мин <b>SYNRGY360</b> * GYM
45 мин AQUA HIIT* 11:00 Pool	50 мин <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 12:00 ST	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 13:00 ST	55 мин TOTAL STRETCH 12:00 MB	45 мин AQUA BIKE* 12:00 Pool	55 мин ▶ STRETCH PRO* 13:00 MB	45 мин AQUA START 13:00 Pool
60 мин ▶ POWER YOGA* 13:00 MB	45 мин AQUA CORE 13:00 Pool	45 мин AQUA HIIT* 13:00 Pool	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 13:00 MB	55 мин <b>TRX</b> Suspension Training 14:00 FT	60 мин PILATES MVE* 15:00 ST	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 15:00 ST
55 мин ▶ PILATES MAT 13:00 PT1	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 13:00 ST	55 мин ▶ STRETCH PRO* 14:00 MB	55 мин ▶ PILATES MAT 13:00 PT1	30 мин <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 18:30 ST	45 мин AQUA BIKE* 13:00 Pool	45 мин AQUA CORE 15:00 Pool
55 мин <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 14:00 MB	90 мин YOGA 14:00 MB	55 мин PILATES MAT 15:00 MB	45 мин SWIMMING 12:00 Pool	45 мин SWIMMING 18:00 Pool	45 мин AQUA FIT 15:00 Pool	120 мин VOLLEYBALL 19:00 GC
55 мин <b>ANTI GRAVITY</b> ANTIGRAVITY* 15:00 PT1	55 мин LATINA 18:00 ST	55 мин <b>TRX</b> Suspension Training 18:00 FT	55 мин ▶ STRETCH PRO* 18:00 MB	55 мин AQUA HIIT* 19:00 Pool	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 16:00 MB	
90 мин YOGA 17:30 ST	30 мин <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 19:00 ST	45 мин AQUA BIKE* 18:00 Pool	50 мин <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 19:00 ST	30 мин <b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b>   PLYO 19:00 ST	90 мин ▶ TENNIS PRO* 19:00 GC	
55 мин PILATES MVE* 18:00 MB	90 мин ▶ TENNIS PRO* 19:00 GC	50 мин <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 18:00 ST	55 мин KICK BOXING 19:00 MA	55 мин BOXING 19:00 MA		
45 мин SWIMMING 19:00 Pool	55 мин BOXING 19:00 MA	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 19:00 ST	90 мин BASKETBALL 19:00 GC	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 19:00 MB		
55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 19:00 ST	55 мин ▶ STRETCH PRO* 19:00 PT1	55 мин PILATES MAT 19:00 MB	55 мин PILATES MAT 19:00 PT1	45 мин AQUA CORE 20:00 Pool		
60 мин TENNIS* 19:00 GC	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b>   STRENGTH* 19:00 MB	55 мин ▶ MASTERS CLASS* 19:00 Pool	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b>   CARDIO* 19:30 MB	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 20:00 ST		
50 мин <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 20:00 ST	55 мин <b>ANTI GRAVITY</b> ANTIGRAVITY* 20:00 PT1	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 20:00 MB	55 мин <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 20:00 ST	90 мин YOGA 20:00 MB		
55 мин TOTAL STRETCH 20:00 MB	50 мин ▶ AQUA BIKE* 20:00 Pool	45 мин AQUA START 20:00 Pool	60 мин ▶ ИНЬ YOGA* 20:00 MB			
120 мин FOOTBALL 20:00 GC	55 мин <b>TRX</b> Suspension Training 20:00 FT	120 мин VOLLEYBALL 20:00 GC	120 мин FOOTBALL 20:00 GC			
45 мин AQUA FIT 20:00 Pool			90 мин ▶ TENNIS PRO* 20:30 GC			

SPT - студия персонального тренинга  
ST - студия силового тренинга  
FT - студия функционального тренинга  
PT1 - студия AntiGravity  
MB - студия Mind&Body  
MA - зал боевых искусств  
GYM - тренажерный зал  
Pool - бассейн  
GC - игровой корт

▶ - персональная тренировка в студийном формате  
\* Программы с ограниченным количеством мест, требуется запись на рецепции клуба

**KINEXT** #kinext\_fitness  
@kinext\_fitness

## LesMILLS

**BODYPUMP** Интенсивная тренировка со штангой на развитие силовой выносливости и формирование рельефа основных мышечных групп. **Главное отличие от традиционных силовых занятий - высокий темп и большое количество повторений.**

**BODYCOMBAT** интенсивная тренировка включает в себя элементы уличными смешанных единоборств. Body Combat **позволяет почувствовать и проработать почти все мышцы тела, а так-же избавиться от лишнего веса.**

**BODYBALANCE** Развивает гибкость, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность суставов, позволяет почувствовать расслабление и гармонию. Тренировка не предполагает резких и интенсивных движений, она нацелена на сосредоточенную и сбалансированную работу.

**CXWORX** Тренировка CXWORX™ незаменима для тех, кто хочет стать сильнее и при этом получить тонкую талию и красивый пресс. Развитые мышцы кора помогают вам во всем - это клей, который держит все наше тело.

**GRIT STRENGTH** Программа высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT), которые повышают силу и наращивают мышцы. На этих тренировках используется штанга, диски и упражнения с собственным весом для развития всех основных групп мышц.

**GRIT CARDIO** Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT), который позволит повысить кардиовыносливость, увеличить скорость и сжигание калорий. В программу входят различные упражнения с собственным весом; ее сложность и интенсивность помогут быстро добиться нужного результата.

**GRIT PLYO** Программа 30-минутных высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT), на основе плиометрики, которые сделают из вас спортсмена. В этой тренировке используется степ-платформа. В программе сочетаются энергичные прыжки с упражнениями на развитие координации движений, что помогает создать сильное, мускулистое и атлетичное тело.

## RPM

Интенсивная тренировка на велотренажерах в зале под энергичную музыку. В ходе тренировки участники сжигают много калорий и приходят в форму. Построенная по принципу велогонки, программа RPM использует ряд имитационных подъемов и коротких ускорений. Вы можете регулировать интенсивность тренировки - это проще, чем езда на велосипеде

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

TRX / TRX PRO Функциональная тренировка с собственным весом на подвесных петлях TRX, разработанная бывшим спецназовцем ВМФ США Рэнди Хетриком. В рамках тренировки развивается баланс, сила и выносливость.

HIIT - Высокоинтенсивная интервальная тренировка. Чередование периодов максимальной нагрузки и отдыха. Цель - вызвать метаболический отклик, находясь в зоне субмаксимальной мощности не менее 12 минут.

SYNRGY 360 / SYNRGY 360 PRO Классическая круговая тренировка на все группы мышц с использованием функционального комплекса Syngy 360 by Life Fitness.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

LATINA - Это яркий, уникальный танцевальный класс. Простая для восприятия, сжигающая калории танцевальная фитнес-вечеринка под самые популярные музыкальные латино-американские хиты.

## SH'BAM

Веселая захватывающая программа от Les Mills, благодаря которой вы приведете себя в великолепную форму и полюбите танцы. SH'BAM подходит абсолютно каждому, независимо от возраста, уровня физической подготовки и танцевального опыта.

### MIND & BODY

YOGA - Тренировка, проводимая по методу Natha подходит для всех уровней подготовки: точное выстраивание тела в асанах, глубокий физиологический и терапевтический эффект.PRO:

**ИНЬ YOGA** - Практика Инь -йоги направлена на работу с соединительной тканью. Делает тело гибким, за счет глубокой проработки соединительных тканей, успокаивает нервную систему, учит контролировать сознание.

**POWER ЙОГА** - динамичная йога, объединяющая силу и гибкость, выносливость, координацию, баланс и концентрацию. POWER йога целиком направлена на работу с телом и умом. Она прекрасно укрепляет здоровье, снимает усталость и успокаивает нервную систему, даёт огромный заряд силы и бодрости для жизненных свершений

TOTAL STRETCH / STRETCH PRO - Тренировка для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, улучшает гибкость способствует скорейшему восстановлению

ANTI GRAVITY - Эффективная и динамичная тренировка с использованием подвешенного оборудования – шелкового гамака AntiGravity® AntiGravity® - единственная фитнес-программа в гамаках, сертифицированная по всем правилам и стандартам в США и ЕС. Кристофер Харрисон потратил 10 лет на развитие техники и вместе с командой международных профессионалов.

PILATES Mve - Программа с использованием уникального стула для пилатеса. Этот более интенсивный курс пилатеса содержит 10 базовых упражнений, которые необходимо выполнять в такт музыке, сочетая все это с дыханием.

PILATES MAT - Система упражнений The Art of Contrology была разработана в начале 20 века, получив наибольшее признание в начале 21 века. В упражнениях делается акцент на взаимодействие разума и тела, концентрации на дыхательном ритме. Пилатес тренирует мышцы пресса, улучшает мышечный баланс и координацию, формирует правильную осанку.

MF RELEASE - Миофасциальная техника воздействия с помощью оборудования BLACK ROLL помогает подготовить тело к тренировке, ускорить восстановление после физических нагрузок, способствует улучшению диапазона движений без особых силовых затрат и риска.

### БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

BOXING - программа включает в себя весь спектр принципов и действий, направленных на правильное усвоение техники бокса, постановки нокаутирующего удара. Освоение тактико-технического мастерства, улучшение скоростно-силовых качеств, реакций и общей выносливости

KICK BOXING - одно из самых подвижных единоборств. Занятия кикбоксингом развивают не только умение вести кулачный бой, но и позволяют работать над мускулами ног и пресса.

MMA PRO - сочетает в себе множество боевых техник, стилей, направлений. Прогрессивное смешанное единоборство, сочетающее в себе техники работы руками и ногами, борьбу и греплинг. Класса позволяет овладеть навыками работы в партере и улучшить общефизические показатели.

### ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

SWIMMING - Это эффективная тренировка для дыхательной и сердечно-сосудистой систем Вашего организма. Программа подходит для тех, кто умеет плавать хотя бы одним из основных способов плавания. Для любого уровня подготовленности

MASTERS CLASS - Интервальная тренировка по спортивному плаванию, постановке и совершенствованию техники, развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, дыхательной и сердечно-сосудистых систем. Тренировка для подготовленных, перед записью проконсультируйтесь с тренером.

AQUA START - Тренировка предназначена для людей, которые начинают знакомство с аквааэробикой. Вы научитесь правильно выполнять упражнения, использовать сопротивление воды как тренажер, комфортно чувствовать себя в воде.

AQUA CORE - Силовая тренировка в воде, направленная на укрепление мышц спины и пресса.

AQUA FIT - Силовая интервальная тренировка в воде развивает силу и мышечный тонус, подготовит организм для активной жизни и занятий спортом. Упражнения выполняются во всех плоскостях и направлениях

AQUA HIIT - Высокоинтенсивная интервальная тренировка в воде с использованием разнообразного оборудования. Чередование периодов максимальной нагрузки и отдыха. Цель - вызвать метаболический отклик, находясь в зоне субмаксимальной мощности не менее 12 минут.

AQUA BIKE - Интенсивная тренировка на велотренажере в воде. Построенная по принципу велогонки, программа использует ряд имитационных подъемов и коротких ускорений, дополнительный эффект создает сопротивление воды.

WATER POLO - игровой класс по спортивным правилам. Основы техники игры в водное поло, тренировка скоростно-силовых качеств, развитие навыков плавания.

### ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ

FOOTBALL - Игровое занятие по футболу по упрощенным правилам мини-футбола. Совершенствование техники владения мячом. Игровая практика.

TENNIS - программа будет полезна для тех, кто хочет получить начальные теоретические знания и практические навыки игры.Овладение основными технико-тактическими приемами игры, тренировка скоростно-силовых качеств, координации.

BASKETBALL - игровое занятие по баскетболу по спортивным правилам. Совершенствование техники владения и передачи мяча, тренировка скоростно-силовых качеств, плюс "командный дух".

VOLLEYBALL - игровое занятие по волейболу. Программа для активных и азартных. Изучение основных технических приемов по волейболу.

### ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

1. Посещение групповых тренировок рекомендуется только после посещения вводной персональной тренировки, и профессионального спортивного check up;
2. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью рекомендуется посещение групповых тренировок, соответствующих индивидуальному уровню подготовленности;
3. Групповые тренировки проходят по плану, предусмотренному тренером;
4. Тренировки в студиях групповых программ без тренера разрешены только после оплаты студии;
5. Некоторые программы имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Предварительная запись на эти тренировки производится на рецепции клуба. При отсутствии Члена клуба в момент начала занятия резервация отменяется.

## KINEXT

ул. Восточно-Кругликовская 42  
т. 88001003488 • kinext.ru

**ПН - ПТ** 7:00 - 1:00

**СБ-ВС** 8:00 - 00:00

- ▶ - персональная тренировка в студийном формате
- \* - программы с ограниченным количеством мест, требуется запись на рецепции клуба

## ФИТНЕС ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

### ЧЛЕНА КЛУБА ЗАПРЕЩЕНО

1. Опаздывать на групповое занятие более чем на 10 минут, тренер имеет право не допустить Члена клуба до тренировки;
2. Самостоятельно использование тренажеров Pilates/ Allegro/ Reformer/ Cadillac/ Chair/ Gyrotonic/ RPM (во избежание несчастных случаев тренировки возможны только в присутствии тренера);
3. Использовать во время урока свою собственную хореографию и оборудование, не предусмотренное программой данного урока;
4. Резервировать и монополизировать места в зале;
5. Тренироваться с голым торсом, в уличной обуви, босиком (кроме специальных классов), в носках, в шлепанцах (в целях безопасности).