

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 TRX Suspension Training 9:00 FT	55 мин TRX 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 LESMILLS CXWORX 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 LESMILLS BODYBALANCE 12:00 MB	30 мин LESMILLS CXWORX 10:00 ST	55 мин ▶ MF RELEASE* 10:00 MB	30 мин LESMILLS CXWORX 11:30 ST	60 мин ANTI GRAVITY ANTIGRAVITY* 12:00 PT1	55 мин PILATES MAT 13:00 PT1	55 мин SYNRGY360 * GYM
45 мин AQUA HIIT * 11:00 Pool	50 мин LESMILLS RPM 12:00 ST	55 мин LESMILLS SH'BAM 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	55 мин ▶ PILATES MAT 13:00 PT1	55 мин LESMILLS BODYCOMBAT 13:00 MB	55 мин TRX Suspension Training 14:00 FT	60 мин PILATES MVE* 15:00 ST	55 мин LESMILLS BODYPUMP 15:00 ST
55 мин ▶ PILATES MAT 13:00 PT1	55 мин LESMILLS BODYPUMP 13:00 ST	45 мин AQUA HIIT * 13:00 Pool	45 мин SWIMMING 12:00 Pool	30 мин LESMILLS CXWORX 18:30 ST	45 мин AQUA BIKE * 13:00 Pool	45 мин AQUA CORE 15:00 Pool
55 мин LESMILLS SH'BAM 14:00 MB	90 мин YOGA 14:00 MB	55 мин ▶ STRETCH PRO* 14:00 MB	55 мин ▶ STRETCH PRO* 18:00 MB	45 мин SWIMMING 18:00 Pool	45 мин AQUA FIT 15:00 Pool	120 мин VOLLEYBALL 19:00 GC
55 мин ANTI GRAVITY ANTIGRAVITY* 15:00 PT1	55 мин LATINA 18:00 ST	55 мин PILATES MAT 15:00 MB	50 мин LESMILLS RPM 19:00 ST	55 мин AQUA HIIT * 19:00 Pool	55 мин LESMILLS BODYBALANCE 16:00 MB	
90 мин YOGA 17:30 ST	30 мин LESMILLS CXWORX 19:00 ST	55 мин TRX Suspension Training 18:00 FT	55 мин KICK BOXING 19:00 MA	30 мин LESMILLS GRIT 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	45 мин AQUA BIKE * 18:00 Pool	90 мин BASKETBALL 19:00 GC	55 мин BOXING 19:00 MA		
45 мин SWIMMING 19:00 Pool	55 мин BOXING 19:00 MA	50 мин LESMILLS RPM 18:00 ST	30 мин PILATES MAT 19:00 PT1	55 мин LESMILLS SH'BAM 19:00 MB		
55 мин LESMILLS BODYPUMP 19:00 ST	55 мин ▶ STRETCH PRO* 19:00 PT1	55 мин LESMILLS BODYPUMP 19:00 ST	55 мин LESMILLS GRIT CARDIO* 19:30 MB	45 мин AQUA CORE 20:00 Pool		
60 мин TENNIS * 19:00 GC	55 мин LESMILLS GRIT STRENGTH * 19:00 MB	55 мин PILATES MAT 19:00 MB	55 мин LESMILLS SH'BAM 20:00 ST	55 мин LESMILLS BODYPUMP 20:00 ST		
50 мин LESMILLS RPM 20:00 ST	55 мин ANTI GRAVITY ANTIGRAVITY* 20:00 PT1	55 мин ▶ MASTERS CLASS * 19:00 Pool	60 мин ▶ ИНЬ YOGA* 20:00 MB	90 мин YOGA 20:00 MB		
55 мин TOTAL STRETCH 20:00 MB	50 мин ▶ AQUA BIKE * 20:00 Pool	55 мин LESMILLS BODYCOMBAT 20:00 MB	120 мин FOOTBALL 20:30 GC			
120 мин FOOTBALL 20:00 GC	55 мин TRX Suspension Training 20:00 FT	45 мин AQUA START 20:00 Pool	90 мин ▶ TENNIS PRO * 20:30 GC			
45 мин AQUA FIT 20:00 Pool		120 мин VOLLEYBALL 20:00 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. Класс 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. Владение 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 открытой обуви, босиком (кроме специальных классов), в носках, в шлепанцах (в целях безопасности).