



Групові заняття

Години	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
9:00	Хатха йога	Ідеальна талія	Хатха йога	Ідеальна талія	Йога	Ідеальна талія
10:00	Йога для початківців	Body intensive	Йога для початківців	Body intensive	Оздоровча гімнастика	Body intensive
11:00	Релакс йога		Релакс йога		Здорова спина	
12:00						
15:30	-	Аквааеробіка	-	Аквааеробіка	-	15:00 Аквааеробіка
16:00						
17:00		Body Shape		Body Shape		Body Shape
	17:30 POLE DANCE		17:30 POLE DANCE		17:30 POLE DANCE	
18:00	Stretching	Базова степаеробіка	Stretching	Базова степаеробіка	Stretching	Степаеробіка
19:00	Body intensive	Body power	Body intensive	Body Power	Body intensive	Body Power
	POLE DANCE	Бокс	POLE DANCE	Бокс	POLE DANCE	
20:00		Бокс (початківці)		Бокс (початківці)		-

Ідеальна талія- це комплексне тренування для зміцнення м'язів живота, талії та спини з використанням інвентарю для фітнесу.

Степ-аеробіка- це функціональний комплекс вправ для зміцнення нижніх кінцівок та пресу з використанням степ платформи.

Висока динаміка заняття дозволить максимально швидко та ефективно привести своє тіло в тонус.

Body shape- це силові тренування помірної складності на всі групи м'язів.

Body power- це високоінтенсивне силові тренування на всі групи м'язів з використанням інвентарю для фітнесу.

Йога — це езотерична система вправ та практик в індійських традиціях.

Пілатес — комплекс фізичних вправ, метою яких є розвиток гнучкості, сили, витривалості м'язів (спини, пресу, тазу) Покращує загальний стан здоров'я.

Дитяча гімнастика — система вправ, що орієнтована на загальний фізичний стан здорової людини. Включно з техніками та методами тренувань провідних спортсменів.

Fitness kids - тренування для дітей для загальної фізичної підготовки з різноманітним обладнанням .

Zumba - танцювальна, запальна, фітнес Програма,на основі латиноамериканських ритмів.

Струнки ніжки - силові тренування, спрямоване на зміцнення м'язів стегон та сідниць .

Сильний прес– силові тренування на зміцнення м'язів черевного пресу.

Stretchig - тренування з використанням вправ на розтягування та розслаблення м'язів та покращання рухомості суглобів.

Індивідуальні заняття з тренером :

Одне тренування - 300 грн

Спліт тренування - 10 занять - 2500 грн

Дитяче плавання та інші дитячі секції:

8 занять - 500грн

12 занять-550 грн

Сквош:

Перше заняття подарункове 30 хв. - за попереднім записом

(секції та індивідуальні заняття), групи по 5 чоловік.

Індивідуальні заняття 200 грн

Оренда корту 100 грн, оренда ракеток-50 грн. Річна Сквош-картка 200 грн

Сайт starfit.lviv.ua

e-mail: vynnykystarfit@gmail.com

тел.: (032) 253-30-20 (094) 993-50-20



Дитячі секції

<u>Секція</u>	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
<u>Кікбоксинг</u>	16:00-17:00 (молодші) 17:00-18:00 (старші)		16:00-17:00 (молодші) 17:00-18:00 (старші)		16:00-17:00 (молодші) 17:00-18:00 (старші)
<u>Бокс</u>		15:00-16:00 (7-10 р.) 16:00-17:00 (11-15 р.)		15:00-16:00 (7-10 р.) 16:00-17:00 (11-15 р.)	
<u>Дитяча гімнастика</u>		16:30		16:30	Субота 16:00
<u>Хіп-Хоп (8-14р.)</u> Т	16:00		16:00		16:00
Fitness kids(8-14р)	17:00		17:00		17:00
<u>Сквош</u>		15:00 16:00		15:00 16:00	Субота 15:00 16:00
<u>Тейквандо</u>		17:00		17:00	Субота 12:00

ДЛЯ ОФОРМЛЕННЯ ДІТЕЙ В СЕКЦІЇ БАТЬКАМ НЕОБХІДНО ПРИНЕСТИ КОПІЮ СВДОЦТВА ПРО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ, ДОВІДКУ ПРО ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я.

8 занять - 500 грн

12 занять - 550 грн