

Время	Вид занятия	Название	Описание
11:00 – 11:30	Мастер класс	Сальса	Танцевальная фитнес программа на основе латиноамериканского танца, в котором прослеживаются черты ча-ча-ча, болеро и кубинского мамбо.
12:00 – 12:30	Мастер класс	Танцевальная аэробика	Хореография класса состоит из сложных комбинаций шагов с танцевальными элементами, различными вариантами перемещений с добавлением поворотов. Во время урока развивается выносливость и улучшается координация движений.
13:00 – 13:30	Релакс урок	Пластическая гимнастика	Урок, направленный на достижение и сохранение здоровья путем выполнения комплекса упражнений и дыхательных практик. Он позволяет достичь долголетия, хорошего самочувствия, развить подвижность суставов, гибкость тела, добиться спокойствия духа и бодрости тела.
14:00 – 14:30	Релакс урок	Гибкость	Урок, направленный на мягкое растягивание мышц, улучшение гибкости и снятие перенапряжения. Класс рекомендован для лиц всех уровней физической подготовленности.
15:00 – 15:30	Релакс урок	Zumba	Высокоинтенсивный урок, стилизованный под латино-американские танцы. Основные задачи данного урока: море позитива и активное жиросжигание. Класс рекомендован для лиц всех уровней физической подготовленности
16:00 – 16:30	Мастер класс	Функционал	Силовой урок функциональной направленности представляет различные варианты упражнений, выполняемых в разных плоскостях. Разнообразие упражнений и быстрая их смена делает урок весьма привлекательным для всех: от новичков до подготовленных атлетов.
17:00 – 17:30	Релакс урок	Фитнес массаж	Комплекс занятий с использованием дополнительного оборудования, направленный на снятие напряжения, усталости ног и всего тела, расслабление и восстановление после физических нагрузок.
11.30 -11.35 13.30 -13.35 15.30 -15.35	Групповой урок	Велошейкер	Это конструкция велотренажёра с закреплённым блендером на раме! Задача участника довольно проста - крутить педали как можно быстрее. Чем быстрее вращаются педали велотренажёра, тем быстрее крутятся ножи в шейкере, перемалывая лёд, фрукты, ягоды и другие ингредиенты, из которых получается коктейль.

10:30 – 17:30	Тестирование	Оценка состояния опорно-двигательного аппарата	<p>Сотрудникам предлагается пройти фитнес консультацию, которая будет включать предварительную экспресс оценку состояния опорно-двигательного аппарата.</p> <p>По результатам консультации сотрудники получают лист рекомендаций с индивидуально подобранными групповыми форматами и общие рекомендации по тренировочному процессу.</p>
---------------	--------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------