TRX & ROLL – это революция в мире фитнеса. Благодаря нестабильности, которую создают стропы тренажёра во время выполнения упражнений, сила и выносливость увеличиваются в геометрической прогрессии. Во время стретчинга в последние 20 минут занятия тело максимально расслабится, как будто 40-минутной тренировки и не было.

ТАБАТА – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.

MX4 – тренировка выполняется на оборудовании MATRIX, стойке Connexus. Каждая станция рассчитана на три упражнения, а затем участники переходят на новую позицию. За одно занятие выполняется один полный круг на четырех станциях. Групповой урок проходит в тренажёрном зале.

КУНДАЛИНИ ЙОГА – комплекс упражнений, направленный на активацию жизненной силы и на осознание собственного потенциала. Благодаря занятиям по системе Кундалини, снимаются внутренние блоки и комплексы, мешающие человеку развиваться. Музыка, используемая для Кундалини-йоги, способствует достижению внутренней гармонии и духовного спокойствия. Она не просто красиво звучит, она имеет целебные свойства.

ЙОГА АЙЕНГАРА – разновидность хатха-йоги. Йога айенгара основное внимание уделяет кропотливой работе над правильным положением тела во время выполнения асан. Характерной особенностью метода является выполнение асан с различным оборудованием – одеялами, стульями, планками, кирпичами, ремнями и др. В йоге айенгара работает принцип «одна неделя – одна группа асан».

BODY PUMP – это силовая аэробика, в которой оборудованием выступает наборная штанга, а также блины от нее. Тренировка подходит как мужчинам, так и женщинам, главное, чтобы целью был не набор мышечной массы, а создание подтянутого и рельефного тела.

LADY DANCE – танцы, которые объединяют в себе различные направления. В частности, включают элементы стрип-пластики, бальных и латиноамериканских танцев. Техника помогает девушке раскрыть грани своей эмоциональности, подчеркнуть изящество и красоту тела.

ПРОСИМ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Не заходить в зал после начала занятия, особенно на занятия восточными практиками, так вы проявите свое уважение к другим гостям клуба.

Чтобы быть в курсе всех изменений в расписании, скачивайте
МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ TERRA VITA

App Store Google Play

DEXBEE
смарт-тренировки по пульсу

максимальный эффект от тренировки
исключение перегрузок на сердце
контроль сжигаемых калорий
отчет о результате тренировки

Подробности по телефону:
233 45 55

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ
РАСПИСАНИЕ
1 МАРТА - 31 МАЯ

ВРЕМЯ РАБОТЫ ЦЕНТРА

БУДНИ	ВЫХОДНЫЕ ДНИ
7:00 - 23:00	8:00 - 23:00

TERRA VITA
Оздоровительный центр

КАЗАНЬ, ПОДЛУЖНАЯ, 17
+7 (843) **233 45 55, www.t-vita.ru**

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
зал 2 10:00 — 10:50 ЗДОРОВАЯ СТОПА СВЕТЛАНА Ч.	*зал 1* 9:00 — 9:50 AERO&ROLL АЛИЯ					
зал 1 10:00 — 10:50 ТАВАТА СВЕТЛАНА П.	*зал 1* 10:00 — 10:50 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ АЛИЯ	*зал 2* 10:00 — 10:50 ЗДОРОВАЯ СТОПА СВЕТА Ч.	*зал 1* 10:00 — 10:50 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ АЛИЯ	*зал 1* 10:00 — 10:50 PRESS TIME DEXBEE СЕРГЕЙ	*зал 1* 10:00 — 11:20 AEROSTRETCHING ЮЛИЯ	
зал 2 11:00 — 12:20 ЦИГУН СВЕТЛАНА Ч.	*зал 1* 11:00 — 11:50 PILATES PROPS РАИСА	*тренажерный зал* 10:00 — 10:50 MX4 DEXBEE СВЕТЛАНА П.	*зал 1* 11:00 — 11:50 AERO&ROLL АЛИЯ	*зал 1* 11:00 — 12:20 ЙОГА АЙЕНГАРА ЛЕЙСАН	*зал 1* 11:30 — 12:50 ROLL RELAX+YOGA ЯНА Г.	*зал 1* 11:00 — 12:20 ЙОГА АЙЕНГАРА ЛЕЙСАН
зал 1 11:00 — 12:20 ЙОГА АЙЕНГАРА ЛЕЙСАН	*тренажерный зал* 12:00 — 12:50 MX4 DEXBEE ₽ АЛИЯ	*зал 1* 11:00 — 11:50 МФР+PILATES СВЕТЛАНА Ч.	*тренажерный зал* 12:00 — 12:50 MX4 DEXBEE ₽ АЛИЯ	*зал 2* 11:00 — 11:50 PILATES PROPS РАИСА	*зал 1* 13:00 — 13:50 ZUMBA ЭЛЬВИРА	
зал 1 12:30 — 13:20 PortDeBras СВЕТЛАНА Ч.	*зал 1* 12:00 – 13:20 КУНДАЛИНИ ЙОГА НАТАЛЬЯ	*зал 1* 12:00 — 12:50 LADY DANCE ДИЛЯ	*зал 1* 12:00 — 13:20 КУНДАЛИНИ ЙОГА НАТАЛЬЯ		*тренажерный зал* 15:00 — 15:50 MX4 DEXBEE ВИКТОРИЯ	
	зал 1 13:30 — 14:50 ЛЕГКОЕ РОЖДЕНИЕ ₽ АННА	*зал 1* 13:00 — 14:20 ЙОГА+ГАМАК ЯНА Г.	*зал 1* 13:30 — 14:50 ЛЕГКОЕ РОЖДЕНИЕ ₽ АННА			*тренажерный зал* 14:00 — 14:50 MX4 DEXBEE ИВАН
	тренажерный зал 15:00 — 15:50 MX4 DEXBEE РАФИЛЬ					
тренажерный зал 18:00 — 18:50 MX4 DEXBEE ₽ СЕРГЕЙ	*зал 1* 17:30 — 18:50 STRETCHING ЮЛИЯ	*зал 1* 17:30 — 18:20 STEP СЕРГЕЙ	*зал 1* 17:30 — 18:20 TRX&ROLL РАФИЛЬ	*зал 1* 17:30 — 18:20 AEROSTRETCHING ЮЛЯ		
зал 1 19:00 — 19:50 BODY PUMP СЕРГЕЙ	*зал 2* 18:00 — 18:50 LADY DANCE ДИЛЯ	*зал 1* 18:30 — 19:20 BODY PUMP DEXBEE СЕРГЕЙ	*зал 2* 18:00 — 18:50 LADY DANCE ДИЛЯ	*тренажерный зал* 18:00 — 18:50 MX4 DEXBEE ₽ СЕРГЕЙ		
зал 2 19:00 — 20:20 ЙОГА ХАТХА ЛИЛИАНА		*зал 2* 19:00 — 20:20 YOGA ЛИЛИАНА	*тренажерный зал* 19:00 — 19:50 MX4 DEXBEE ВИКТОРИЯ	*зал 1* 19:00 — 19:50 BODY PUMP СЕРГЕЙ		

₽ ПЛАТНЫЙ ФАН-КЛУБ. ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ

DEXBEE СМАРТ-ТРЕНИРОВКИ ПО ПУЛЬСУ

ЗАЛ 1 13 этаж | ЗАЛ 2 2 этаж | ЗАЛ 4 2 этаж | ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

AQUA ФИТНЕС

ВОСКРЕСЕНЬЕ		12:00 — 12:45 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ЛЕТ НИКИТА				
СУББОТА		12:30 — 13:15 AQUA PUMP ДАРЬЯ	14:30-15:15 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 11ЛЕТ ДАРЬЯ			
ПЯТНИЦА		12:30 — 13:15 AQUA TABS СЕРГЕЙ				
ЧЕТВЕРГ		12:30 — 13:15 AQUA ZUMBA РИММА				
СРЕДА		12:30 — 13:15 AQUA TABS СЕРГЕЙ				
ВТОРНИК		12:30 — 13:15 AQUA ZUMBA РИММА	14:00 — 15:45 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДАРЬЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК		12:30 — 13:15 AQUA TABS СЕРГЕЙ				