



# Расписание групповых программ фитнес-центра «Park Hotel Kaluga»

(разовое занятие – 250 руб, индивидуальное – 600 руб, абонемент 8 занятий/месяц – 1600 руб, абонемент 12 занятий/месяц – 2100 руб)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00							
9:00	<u>Shaping</u> Крутикова О.				<u>Shaping</u> Крутикова О.		
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:15 <u>ABS Stretch</u> Завитневич Е.	<u>Shaping</u> Крутикова О.	18:15 <u>Super legs</u> Завитневич Е.		<u>Shaping</u> Крутикова О.		
19:00	19:15 <u>Fitness-mix</u> Завитневич Е.						
20:00							
21:00							
22:00							

г. Калуга, ул. Герцена, 37, + 7 (4842) 57-81-55

График работы: с 08:00 до 22:00, для гостей отеля – круглосуточно



## Краткая информация о групповых занятиях. Правила поведения в фитнес-центре «Park Hotel Kaluga».

**Body Sculpt**- силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц. На уроке используются различные виды оборудования: гантели, бодибары.

**ABS-Stretch** - представляет собой силовой комплекс упражнений для тренировки мышц брюшного пресса в комбинации растяжки основных групп мышц.

**Fitness-Mix** - Энергичный класс, построенный на чередовании аэробных и силовых блоков упражнений.

**Super legs** - силовой класс, направленный на тренировку ног, бедер и ягодиц. На уроке используются различные виды оборудования: гантели, бодибары.

**Shaping**- специальная система физических упражнений для быстрого похудения. Все упражнения системы специально разработаны и направлены на то, чтобы женщина могла сформировать стройную фигуру и поддерживать крепкое здоровье. Кроме физических нагрузок, шейпинг включает в себя и особую систему питания. Выполнять все эти предписания можно независимо от возраста и физического состояния. В упражнениях задействованы все группы мышц, в том числе и те, которые в течение дня в повседневной жизни почти не работают.

**Для тренировок в клубе необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь, а также соблюдать правила общей и личной гигиены:**

- На ресепшене у администратора на время занятия можно получить полотенце, после окончания тренировки его необходимо сдать администратору.
- Опоздание на занятие более чем на 10 мин. опасно, т.к. это может привести к травме или нанести вред здоровью.
- Инструктор имеет право не допустить вас на занятие.
- Во избежание травмоопасных ситуаций, перед началом занятия необходимо информировать Вашего инструктора обо всех имеющихся на момент занятия заболеваниях и травмах.
- Запрещается входить в залы с жевательной резинкой.
- Все помещения фитнес центра являются зонами свободными от курения.
- Клуб оставляет за собой право изменять расписание, стоимость услуг, часы проведения групповых занятий и заменять инструкторов в течение сезона. Информация вывешивается на доске объявлений.

г. Калуга, ул. Герцена, 37, + 7 (4842) 57-81-55

График работы: с 08:00 до 22:00, для гостей отеля – круглосуточно