



EASTETICA  
фитнес-студия

	ВРЕМЯ	НАПРАВЛЕНИЕ	ПРИМЕЧАНИЕ	ИНСТРУКТОР	ЗАЛ	
<b>Понедельник</b> 11 декабря	7:15-8:45	Июгатерапия		Светлана Онлем (Панина)	Малый	
	7:30- 8:30	Тяньчжушаньский цигун	по записи	Юрий Крестинский	Большой	
	9:45-11:15	Хатха-йога		Анна Туркина	Большой	
	10:00-11:00	Пилатес реформер	по записи	Иван Кочуров	Малый	
	11:00-12:30	Йога для беременных		Валентина Шлакова	Малый	
	12:00-13:00	Круговая тренировка		Эдуард Чекмарев	Большой	
	16:00-17:00	Гимнастика ( дети 4-6 лет)		Ян Васильков	Малый	
	17:00-18:00	Ушу ( дети 7-14 лет)		Ян Васильков	Большой	
	18:00-19:00	Цигун для начинающих	по записи	Семен Линецкий	Большой	
	18:00-19:00	Стретчинг		Иван Кочуров	Малый	
	19:00-20:00	Тайцзицюань	по записи	Семен Линецкий	Большой	
	19:00-20:00	Пилатес реформер	по записи	Светлана Головина	Малый	
	20:00-21:30	Хатха-йога		Ирина Грехова	Большой	
	<b>Вторник</b> 12 декабря	7:15-8:45	Хатха-йога		Светлана Ясинская	Малый
		7:30- 8:30	Тяньчжушаньский цигун	по записи	Игорь Шин	Большой
		9:45-11:15	Хатха-йога		Ксения Фазылова	Большой
10:00-11:00		Body Sculp	по записи	Юлия Провоторова	Малый	
11:00-12:00		Пилатес реформер	по записи	Елена Скворцова	Малый	
12:00-13:30		Дневная йога		Светлана Онлем (Панина)	Большой	
16:00-17:00		Современные танцы (6-8 лет)	по записи	Валерия Корнилова	Большой	
17:00-18:00		Современные танцы (4-5 лет)	по записи	Валерия Корнилова	Большой	
18:00-19:00		Современные танцы (9-13 лет)		Валерия Корнилова	Большой	
18:00-19:00		Пилатес реформер	по записи, сред.уровень	Иван Кочуров	Малый	
19:00-20:00		Пилатес мат		Елена Скворцова	Большой	
19:00-20:00		Пилатес реформер	по записи	Иван Кочуров	Малый	
20:00-21:00		Пилатес реформер	по записи	Елена Скворцова	Малый	
20:00-21:30		Хатха-йога		Анна Туркина	Большой	
<b>Среда</b> 13 декабря		7:15-8:45	Хатха-йога		Светлана Онлем (Панина)	Малый
		7:30- 8:30	Цигун для начинающих	по записи	Юрий Крестинский	Большой
	10:00-11:30	Хатха-йога		Анна Туркина	Большой	
	10:00-11:00	Пилатес реформер	по записи	Иван Кочуров	Малый	
	11:00-12:30	Йога для беременных		Валентина Шлакова	Малый	
	16:00-17:00	Гимнастика ( дети 4-6 лет)		Ян Васильков	Большой	
	16:00-17:00	Детский балет (6-8 лет)	по записи	Татьяна Глозман	Малый	
	17:00-18:00	Ушу ( дети 7-14 лет)		Ян Васильков	Большой	
	17:00-18:00	Детская хореография (4-5 лет)	по записи	Татьяна Глозман	Малый	
	18:00-19:00	Пилатес мат		Светлана Головина	Малый	
	18:00-19:00	Суставная гимнастика	по записи	Игорь Шин	Большой	
	19:00-20:00	Пилатес реформер	по записи	Наталья Балаева	Малый	
	19:00-20:00	Круговая тренировка		Эдуард Чекмарев	Большой	
	20:00-21:00	Боди-балет		Татьяна Глозман	Малый	
	20:00-21:30	Ишвара-йога		Екатерина Шестак	Большой	
	<b>Четверг</b> 14 декабря	7:15-8:45	Хатха-йога		Светлана Ясинская	Малый
7:30- 8:30		Тяньчжушаньский цигун	по записи	Игорь Шин	Большой	
9:45-11:15		Ишвара-йога		Екатерина Шестак	Большой	
10:00-11:00		Body Sculp	по записи	Юлия Провоторова	Малый	
11:00-12:00		Пилатес реформер	по записи	Елена Скворцова	Малый	
12:00-13:30		Дневная йога		Светлана Онлем (Панина)	Большой	
16:00-17:00		Современные танцы (6-8 лет)	по записи	Валерия Корнилова	Малый	
17:00-18:00		Детская йога (4-5 лет)	по записи	Ксения Майорова	Большой	
17:00-18:00		Современные танцы (4-5 лет)	по записи	Валерия Корнилова	Малый	
18:00-19:00		Современные танцы (9-13 лет)		Валерия Корнилова	Большой	
18:00-19:00		Пилатес реформер	по записи, сред.уровень	Иван Кочуров	Малый	
19:00-20:00		Пилатес мат		Елена Скворцова	Большой	
19:00-20:00		Пилатес реформер	по записи	Иван Кочуров	Малый	
20:00-21:00		Пилатес реформер	по записи	Елена Скворцова	Малый	
20:00-21:30		Хатха-йога		Ирина Грехова	Большой	
21:00-22:00		Modern		Анастасия Коренькова	Малый	
<b>Пятница</b> 15 декабря	7:15-8:45	Июгатерапия		Светлана Онлем (Панина)	Малый	
	7:30- 8:30	Тяньчжушаньский цигун	по записи	Юрий Крестинский	Малый	
	9:45-11:15	Хатха-йога		Анна Туркина	Большой	
	11:00-12:00	Пилатес реформер	по записи	Светлана Головина	Малый	
	11:30-13:00	Dancing mama	по записи	Валентина Шлакова	Большой	
	16:00-17:00	Гимнастика ( дети 4-6 лет)		Ян Васильков	Большой	
	16:00-17:00	Детский балет (6-8 лет)	по записи	Татьяна Глозман	Малый	
	17:00-18:00	Ушу ( дети 7-14 лет)		Ян Васильков	Большой	
	17:00-18:00	Детская хореография (4-5 лет)	по записи	Татьяна Глозман	Малый	
	18:00-19:00	Пилатес реформер	по записи	Наталья Балаева	Малый	
	19:00-20:00	Body Sculp		Эдуард Чекмарев	Большой	
	19:00-20:00	Пилатес мат		Наталья Балаева	Малый	
	20:00-21:00	Пилатес реформер	по записи	Светлана Головина	Малый	
	20:00-21:30	Хатха-йога		Анна Туркина	Большой	
	<b>Суббота</b> 16 декабря	9:00-9:30	Июгараминка	по записи	Александр Черноок	Большой
		9:30-10:30	Тяньчжушаньский цигун	по записи	Александр Черноок	Большой
10:00-11:00		Пилатес реформер	по записи	Елена Скворцова	Малый	
10:30-12:00		Хатха-йога		Светлана Ясинская	Большой	
11:00-12:00		Пилатес мат		Елена Скворцова	Малый	
12:00-13:00		Круговая тренировка		Эдуард Чекмарев	Большой	
14:00-15:00		Стретчинг		Светлана Головина	Малый	
16:00-17:30		Хатха-йога		Ирина Грехова	Малый	
17:00-18:00		Цигун для начинающих	по записи	Семен Линецкий	Большой	
18:00-19:00		Тайцзицюань	по записи	Семен Линецкий	Большой	
18:30-20:00		Йога-нидра		Ирина Грехова	Малый	
<b>Воскресенье</b> 17 декабря		10:30-12:00	Хатха-йога		Ксения Фазылова	Большой
		11:00-12:00	Детская йога (4-5 лет)	по записи	Ксения Майорова	Малый
		12:00-13:00	Пилатес мат		Иван Кочуров	Малый
		12:00-13:00	Детская йога (6-8 лет)	по записи	Ксения Майорова	Большой
		14:30-16:30	Авторский урок по йоге	по доп.оплате	Алексей Ермолаев	Большой
	16:00-17:00	Пилатес реформер	по записи	Светлана Головина	Малый	
	17:00-18:30	Тяньчжушаньский цигун	для начинающих	Юрий Крестинский	Большой	
	18:00-19:00	Dancehall	по записи	Юлия Провоторова	Малый	
	19:00-20:30	Хатха-йога		Максим Родионов	Большой	
	20:00-21:00	Боди-балет		Татьяна Глозман	Малый	

## Хатха-йога

Древнейшая индийская практика, основанная на гармонии тела и души. Занятия включают в себя оптимально подобранный комплекс доступных и эффективных тренировочных методов: поз (асан), упражнений на дыхание (пранаем) и медитаций. Вы сможете укрепить разные части тела и органы, а также предотвратить различные болезни, поскольку при выполнении определенных поз мы нажимаем на особые нервные центры, благотворно воздействующие на определенные органы. Хатха-йога помогает задействовать скрытые резервы организма и собственными силами добиться полного исцеления и обновления. Главная цель хатха-йоги – здоровое тело, которое не мешает, а наоборот помогает духовному росту человека.

## Виньяса Флоу Йога

Виньяса (Vinyasa) является одним из основных элементов в Аштанга-виньяса йоге, и под этим названием в практике понимают прежде всего синхронизацию движения в асанах с дыханием, при этом практикующий именно дыханию уделяет особое внимание, сохраняя на нем внутреннее сосредоточение ( дхьяну). Но если Аштанга-виньяса Йога это четкая последовательность в выполнении серии асан, то стиль Виньяса Флоу (Vinyasa Flow) отличает творческий подход к практике. Асаны могут выстраиваться в различном порядке для решения определенных задач и исходя из уровня подготовки практикующего. Виньяса Флоу Йога (Vinyasa Flow Yoga) больше похожа на двигательную медитацию или йогу в потоке.

## Йогатерапия

Йогатерапия включает в себя упражнения, полезные для позвоночника, суставов и внутренних органов. Вы сможете задействовать резервы собственного организма и восстановить практически любые функциональные расстройства. У людей, занимающихся йогатерапией, были отмечены улучшение кровообращения, регуляция эндокринной, иммунной системы. Йогатерапия позволяет избавиться от таких распространенных недугов как остеохондроз, хроническая мигрень, проблемы с пищеварительным трактом, бессонница, невралгия, различного рода неврозы.

## Ишвара-йога

Ишвара - в переводе с санскрита - Внутренний учитель. В основе методики лежат уникальные методы, позволяющие человеку научиться управлять своим телом, быть в состоянии максимальной внутренней гармонии и целостности. Основные принцип: Целостность внутреннего пространства, отстройка от макушки к стопе и от стопы к макушке, принципы правильной работы с весом тела, центром тяжести и равновесием, умение быть расслабленным в самых сложных асанах и сложных жизненных ситуациях, принципы правильной работы с позвоночником, суставами и глубокой мускулатурой, работа из центра, отстройка симметрии тела.

## Йога-нидра

Йога-нидра –психический сон, который часто называют «сон йогов». Это способ расслабления личности посредством ухода вовнутрь себя от внешних объектов. В йога-нидре зрение отвлекается от внешних объектов восприятия, слух отвлекается от звуков и т. д. до тех пор, пока все связи с физическими чувствами полностью не исчезнут. Йога-нидра является одним из наиболее мощных методов формирования глубокой релаксации за минимальное количество времени. Один час йога-нидры равен четырём часам обычного сна.

## Йога для беременных

Комплекс асан для беременных основан на принципах хатха йоги и корректном подходе к позвоночнику, при этом он полностью учитывает физиологию беременной женщины. Комплекс включает только простые асаны, которые предупреждают возможные неприятности во время беременности — запоры, отеки, головные боли и боли в спине. Акцент сделан на укрепление внутренних мышц, разработку суставов и мягкое растяжение мышц, на каждом занятии мы используем дыхательные практики (пранаема), расслабление и сосредоточение (медитация), динамические упражнения для улучшения кровообращения.

## Авторский урок по йоге.

Наша студия представляет авторский урок по йоге от Алексея Ермолаева. Алексей представляет свой взгляд, на то, что такое йога. Интересное и своеобразное сочетание разных практик сделают это занятие незабываемым.

## Pilates mat

Тренировка, направленная на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса и развитие координации движений, улучшение осанки и состояния позвоночника. Возможно использование специального оборудования (изотонического кольца).

## Pilates Reformer

Урок с использованием специального тренажера Pilates Allegro. Сочетает тренировку на устойчивость с растяжкой и управлением дыханием. Тренировка не вызывает напряжения позвоночника и суставов, развивает гибкость, мышечный тонус, улучшает осанку, снимает нервно-мышечное напряжение.

## Тяньчжушаньский цигун

Основной чертой тяньчжушаньской школы цигун является ярко выраженная лечебная составляющая. Занятия состоят из комплекса упражнений, позволяющих укреплять и восстанавливать здоровье. Комплекс доступен для людей любого возраста и уровня физической подготовки.

## Китайская гимнастика долголетия

На занятиях применяется комплекс разминочных, силовых и оздоровительных упражнений, в котором последовательно и тщательно прорабатывается весь организм. Большинство упражнений комплекса универсальны - в одном лишь движении, при правильном выполнении, могут сочетаться: суставная разминка, растяжка, силовая и аэробная нагрузка, тренировка координации.

## Цигун для начинающих

Программа включает: Философию Тайцзи-Цигун,специальную суставную гимнастику для подготовки тела к занятиям, тренировка Начального положение Тайцзи-Цигун, основные стойки,перемещения, действия, медитативные практики Тайцзи-Цигун, работа с потоками энергии, Чаньсы-Цзинь, тринадцать методов для туловища, восемь ворот или Ба Мэнь, принципы толкающих рук, изучение 24 форм,с точки зрения влияния каждой формы на улучшение здоровья.

## Тайцзицюань

Тайцзицюань - это китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу. Популярно как оздоровительная гимнастика. В Тайцзицюань используются упражнения, которые развивают суставы и позвоночник с помощью разнообразных движений. Также укрепляются важнейшие органы и центральная нервная система. С первых занятий вы можете почувствовать на себе действие комплекса по восстановлению здоровья и общего самочувствия.

## Детская хореография

Урок включает занятия балетной гимнастикой, которые формируют ребенка и развивают его пластику. Классическая хореография прививает эстетический вкус, занятия современными направлениями дают базовую подготовку для дальнейшего развития своих творческих способностей. В итоге ребенок приобретает здоровье, навыки, уверенность в себе.

## Детское ушу

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость,быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны. Ушу включает в себя элементы, хореографии и гимнастики.

## Суставная гимнастика

Суставная гимнастика - это комплекс упражнений, который разрабатывает мышцы и суставы всего тела. Данные упражнения могут выполнять все и взрослые, и дети, так как простота их выполнения доступна каждому. Все эти упражнения подготавливают тело к интенсивным физическим нагрузкам, их можно использовать в качестве разминки перед любым видом силовых тренировок.

## Круговая тренировка

Это часовое занятие с использованием специального оборудования (мячи, резиновые амортизаторы, гантели) - отличный способ укрепить и тонизировать организм. Во время занятия вы выполняете последовательно серию упражнений переходя от одного упражнения к другому, совершая полный круг. На занятии мы поможем Вам сконцентрировать усилия на конкретных проблемных зонах Вашего тела.

## Body Sculp

Силовой урок направлен на проработку всех основных мышц тела. На занятии используется дополнительное оборудование: резиновые амортизаторы, боди бары.

## Боди-балет

Боди-балет - это адаптированный комплекс, состоящий из упражнений на растяжку, аэробных элементов и, самое главное, – упрощенных хореографических па, пришедших из балетного «станка». Особенностью боди-балета является и то, что им можно заниматься тем людям, кому традиционные тренировки противопоказаны: перенесшим травмы и переломы, тем, кому не рекомендуют чрезмерно нагружать сердечно-сосудистую систему.

## Modern

Данный танец, а точнее его техника направлена на избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы движений, телесное осознание.

Многообразие выразительных элементов, делает его значительно более демократичным. Поэтому позволяет успешно заниматься людям, начавшим танцевать уже взрослыми или не обладающими достаточными физическими данными.

## Street Dance

Стиль объединяет множество танцевальных направлений, зародившихся под открытым небом. Здесь есть элементы хип-хопа, брейка, фанка, хауса и более новых направлений, как dancehall и afro dance. Street dance собрал коктейль из абсолютно разных танцевальных стилей, иногда, казалось бы, совершенно несовместимых.

## Zumba

Танцевальный фитнес-класс основанный на популярных латиноамериканских ритмах. Тренировки в стиле ZUMBA – это фитнес-вечеринка, где зажигательнейшие латиноамериканские ритмы соединяются с простой в исполнении хореографией; следовательно, ученик любого уровня подготовки может с легкостью повторить все за инструктором, что позволяет обеспечить эффективную тренировку всего тела.

## Dancehall

Dancehall – это дыхание жарких улиц Ямайки, как жанр зародился в 80-х годах. Его энергичные ритмы вобрали в себя движения хип-хопа, джаза, но в большей степени энергичных ямайских регги-танцев. Структура танца не состоялась бы и без акробатических элементов, сексуальных движений, заимствованных из стрип-пластики.