

ORAR MATURI. VALABIL DIN 01.06.2025



Ora	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
9:00		🔔 Fly Yoga Sala 2		TRX Sala 2			
9:30	KickBoxing Sala 3		KickBoxing Sala 3		KickBoxing Sala 3		
10:00	Yoga Fit Sala 1	PilatesPlus Sala 1	Yoga Balance Sala 1	Body Sculpt Express + Flex NEW Sala 1	Yoga Flex Sala 1		
11:00	Premier Pump Sala 1	Fitball Sala 1	RBS NEW Sala 1	Pilates Sala 1	Tabata Sala 1	Abs+Stretch Sala 1	Barre Ballet NEW Sala 4
		Aqua Noodles piscină		Disc O'Legs NEW piscină			
12:00	Stretch Sala 1	FullBody Flow Sala 1	Stretch Sala 1		Stretch Sala 1	RBS NEW Sala 1	IntervalTraning Sala 1
						🔔 Fly Yoga Sala 2	
13:00						Aqua with Disc NEW piscină	PilatesPlus Sala 1
18:00	FullBody Flow Sala 1	Abs+Lower Body Sala 1	TRX Sala 2	Tabata Sala 1	Fitball Sala 1	🔔 Studioul programarea se efectuează la recepție * Coordonator de program Galina Sulimova - 069 102 808 Or. Durlești Str. N. Dimo, 80/7 Tel. 022 007 777	
19:00	Tabata Sala 1	Body Sculpt Express + Flex NEW Sala 1	PilatesPlus Sala 1	Total BODY Sala 1	Premier Pump Sala 1		
	CROSSHIIT Sala 3	KickBoxing Sala 3	CROSSHIIT Sala 3	KickBoxing Sala 3	Barre Ballet NEW Sala 4		
	Aqua Legs Impact NEW piscină				Water Dumbbells piscină		
20:00	Pilates Sala 1	Yoga Sala 1	Abs+Stretch Sala 1	Yoga Sala 1	Stretch Sala 1		
			🔔 Fly Yoga Sala 2				
	BOX Sala 3		BOX Sala 3				



DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR. DURATA 50 MIN.



FITBALL-ul este foarte benefic pentru eliminarea kilogramelor nedorite și te ajută să obții un tonus excelent. Cu ajutorul acestui program, îți vei antrena toate grupele musculare și vei obține rezultate remarcabile: arderea rapidă a grăsimilor, tonifierea abdomenului și a mușchilor spatelui, îmbunătățirea echilibrului și creșterea flexibilității.

TRX-ul - se desfășoară cu ajutorul a două benzi elastice și al greutății proprii a corpului. Acest antrenament permite lucrul asupra întregului corp, ajută la identificarea dezechilibrelor musculare, îmbunătățește postura, echilibrul muscular și capacitatea athletică, crescând totodată rezistența și tonusul muscular.

TABATA este un antrenament pe intervale de mare intensitate. Cu ajutorul metodei Tabata, vei arde o mulțime de calorii și vei beneficia de un antrenament complet, atât anaerob, cât și aerob, pentru întregul corp. Acest tip de antrenament îmbunătățește performanțele atletice, reglează metabolismul glucozei și acționează ca un catalizator eficient în arderea grăsimilor.

TOTAL BODY este un antrenament de tonifiere complex, în care sunt lucrate toate grupele musculare principale. Dacă îți dorești mușchi fermi, denși și elastici, fese bombate, talie suplă, brațe tonifiate și un abdomen definit, te invităm la Total Body - antrenamentul care te va remodela!

KICKBOXING-ul este un antrenament care combină elemente de box, arte marțiale și aerobice, având ca scop dezvoltarea agilității, forței fizice și simțului echilibrului. Este practicat atât pentru creșterea forței musculare, cât și pentru beneficiile sale cardio, inclusiv arderea unui număr mare de calorii.

CROSSHIIT-ul este un antrenament care necesită mult entuziasm și determinare. Tehnic vorbind, CrossHiit este un program de antrenament mereu variat, care îmbină exerciții funcționale menite să lucreze întregul corp la intensitate ridicată.

ABS + LOWER BODY este un antrenament dedicat părții inferioare a corpului și abdomenului. Exercițiile sunt efectuate într-un ritm alert, iar cu ajutorul acestui antrenament vei arde rapid grăsimile și vă vei tonifica musculatura. Efectul bonus: fesieri bombate și abdomen plat.

ABS + STRETCH este un antrenament care integrează atât exerciții simple, cât și compuse, formate din mai multe elemente statice. Sunt incluse exerciții cu greutatea corpului, precum și cu diverse accesorii. Antrenamentul are ca scop obținerea unui abdomen plat, formarea unei posturi corecte și armonioase, dezvoltarea flexibilității și elasticității, precum și o pierdere în greutate echilibrată și complexă.

PREMIER PUMP - antrenamentul este alcătuit din seturi de exerciții de forță realizate cu ajutorul unui bodybar, executate într-un ritm alert. Programul contribuie atât la arderea grăsimilor, cât și la tonifierea și întărirea mușchilor întregului corp.

Body Sculpt Express + FLEX (NEW) este un program intensiv de 30 de minute pentru modelarea corpului, combinat cu 25 de minute de antrenament cu Flexi-Bar. Include elemente cardio pe intervale și exerciții de forță. FLEXI-BAR® creează vibrații care activează musculatura profundă a corpului, oferind un antrenament eficient și complet.

Barre Ballet este un antrenament de balet care folosește o bară de balet. Dezvoltă flexibilitatea, coordonarea și grația, fiind excelent pentru începători.

Resistance Bands Strength (RBS) este un antrenament cu bucle lungi sau benzi elastice cu mâner, destinat întregului corp (picioare, spate, umeri, brațe, abdomen). Este excelent pentru începători.

YOGA este un antrenament Body & Mind, bazat pe meditație și exerciții fizice. Practicarea acestui tip de antrenament poate crește flexibilitatea organismului, reduce semnificativ stresul și îmbunătățește starea generală de sănătate.

YOGA BALANCE este un stil de hatha yoga care construiește secvențe bazate pe sincronizarea mișcării cu respirația, permițând combinarea asanelor (posturilor) într-un flux continuu și armonios.

YOGA FIT - dezvoltarea armonioasă a tuturor mușchilor și stabilizarea greutății optime pentru fiecare persoană sunt principalele obiective ale acestei direcții.

YOGA FLEX - urmărește îmbunătățirea posturii, coordonarea și plasticitatea, dezvoltarea flexibilității și elasticității mușchilor întregului corp — o gamă largă de beneficii acoperite de această clasă.

FLY YOGA - reprezintă un antrenament în hamac, o activitate aerobă care combină asane tradiționale din yoga cu elemente de gimnastică, acrobatică și pilates. Beneficiile sunt numeroase: îmbunătățește mobilitatea, flexibilitatea și plasticitatea articulațiilor, antrenează aparatul vestibular și dezvoltă coordonarea și echilibrul întregului corp.

PILATES este un antrenament bazat pe un sistem complet de exerciții fizice prin care corpul lucrează în întregime, de la musculatura profundă până la cea periferică. Pilates se concentrează pe întărirea și echilibrarea mușchilor abdominali, ai coloanei lombare, fesierilor și coapselor. Se obține un echilibru muscular prin fortificarea mușchilor slăbiți și relaxarea mușchilor contractați. Acest proces duce la creșterea controlului, forței și flexibilității corpului, protejând articulațiile și spatele.

PILATES Plus - terapia Pilates Plus cuprinde o serie de exerciții care se efectuează cu scopul de a realiza recuperarea condiției fizice, controlul și îmbunătățirea posturii corporale, tonifică musculatura abdominală, a umerilor, spatelui,

bazinului și în general a întregului corp. Ameliorează durerile de spate, previne osteoporoza, osteoartrita. Prin efectuarea exercițiilor se îmbunătățește flexibilitatea spatelui, se consolidează musculatura corpului, se îmbunătățește calitatea vieții în ceea ce privește starea de sănătate a organismului.

STRETCH este un antrenament cu efort moderat, ce constă într-un complex de exerciții de întindere care sporesc mobilitatea și flexibilitatea organismului. Beneficiile acestui antrenament: Îmbunătățește mobilitatea articulațiilor și a musculaturii, stimulează circulația sanguină și a substanțelor nutritive, îmbunătățește elasticitatea și flexibilitatea corpului.

FLEXI BAR este un antrenament care utilizează Flexi Bar și antrenează mușchii adânci ai spatelui, mușchii pelvienii și mușchii nucleului. Este o completare excelentă pentru programele atletice și sportive, îmbunătățind echilibrul, stabilitatea, forța, rezistența și coordonarea.

FullBody Flow - o abordare modernă a yoga, care include elemente de Tai Chi și Pilates. Ideal pentru orice nivel de pregătire fizică, acest antrenament este conceput să te ajute să îți dezvoltai flexibilitatea, forța și starea de bine.

Aqua with Disc este un antrenament acvatic dinamic și eficient, care utilizează discuri speciale. Rezistența apei și mișcările active cu acest echipament ajută la tonifierea profundă a mușchilor brațelor, umerilor, spatelui, picioarelor și trunchiului. Antrenamentul este potrivit pentru toate nivelurile de pregătire și oferă o senzație de ușurință, energie și formă fizică excelentă.

WATER DMBBELLS - antrenament de forță în apă, care utilizează echipamente speciale (gantere). Ajută la întărirea mușchilor centurii scapulare superioare.

AQUA NOODLE - program destinat dezvoltării coordonării mișcărilor și fortificării tuturor grupelor musculare. Pentru acest antrenament se utilizează un baston flexibil care te ajută să te menții liber în apă.

Aqua Legs Impact - antrenament acvatic intens, concentrat pe picioare, coapse și fese. Se folosesc manșete speciale pentru a crește rezistența apei. Întărește musculatura, îmbunătățește tonusul și rezistența, fără a solicita articulațiile. Potrivit pentru orice nivel de pregătire. Simți efectele chiar după primele ședințe!

Disc O'Legs - antrenament acvatic intens pentru brațe și picioare, realizat cu ajutorul discurilor speciale. Exercițiile în apă creează o rezistență activă, contribuind la tonifierea mușchilor umerilor, brațelor, coapselor și feselor. Sesiunea combină forța, rezistența și coordonarea, fără a suprasolicita articulațiile. Ideal pentru cei care doresc să-și tonificeze rapid corpul și să-și îmbunătățească postura!