



Сайт starfit.lviv.ua

Індивідуальні заняття з тренером : 200 грн
 Спліт тренування :
 12 занять -2000 грн (200грн – 1 заняття,)

e-mail: vynnykystarfit@gmail.com
 тел.: (032) 253-30-20 (094) 993-50-20

Групові заняття

Години	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
9:00	-	-	Сильний прес	-	-	-
10:00	Bosu інтенсив	Ідеальна талія	Стрункі ніжки	Ідеальна талія	Bosu інтенсив	Ідеальна талія
11:00	Йога інтенсив	Степаеробіка TRX	Zumba	Степаеробіка TRX	Йога інтенсив	Степаеробіка TRX
12:00	ТАВАТА	Аквааеробіка	-	Аквааеробіка	ТАВАТА	Аквааеробіка
12:30	Аквааеробіка			Аквааеробіка		
15:00	-	Дитяча гімнастика	-	Дитяча гімнастика	Дитяча гімнастика	-
16:00	Балеринки kids (5-8 р.)	Дитяча акробатика	Балеринки kids (5-8 р.)	Дитяча акробатика	-	-
17:00	Fitness kids (8-14 р.)	Body Shape	Fitness kids (8-14 р.)	Body Shape	Fitness kids (8-14 р.)	Body Shape
18:00	ZUMBA	Базова степаеробіка/ Stretching	Супер-тіло	Базова степаеробіка/ Stretching	Пілатес	Степаеробіка/ Stretching
19:00	Стрункі ніжки	Body power Кікбоксинг	Stretching	Body Power Кікбоксинг	CROSSFIT Аквааеробіка 20:00	Body Powe

Дитяче плавання та інші дитячі секції:

8 занять - 400грн

12 занять-460 грн

Дитячий Бокс :

Пн-Чт. 15:00-16:00 (5-8 р.) - 17:00-18:30 (8-14 р.)

Дитячий Кікбоксинг:

Пн-Ср-Пт. 16:00-17:30 (5-8 р.) - 17:30-19:00 (8-14 р.)

Індивідуальні заняття 300 грн.

Сквош. Перше заняття подарункове 30 хв. Графік занять :ПН-ПТ з 15.00 до 21.00(попередній запис)
 (секції та індивідуальні заняття), групи по 5 чоловік.

8 занять - 400грн .

12 занять-460грн

Індивідуальні заняття 250 грн

Оренда корта 100 грн, оренда ракеток-50 грн. Річна Сквош-картка 200 грн

Посоленик Іван

запрошує Вас!

Ідеальна талія- це

комплексне тренування для зміцнення м'язів живота, талії та спини з використанням інвентарю для фітнесу.

TRX- це тренування на всі групи м'язів з використанням функціональних петель.

Степ-аеробіка- це функціональний комплекс вправ для зміцнення нижніх кінцівок та пресу з використанням степ платформи.

Висока динаміка заняття дозволить максимально швидко та ефективно привести своє тіло в тонус.

Body shape- це силове тренування помірної складності на всі групи м'язів.

Body power- це високоінтенсивне силове тренування на всі групи м'язів з використанням інвентарю для фітнесу.



Ященко

запрошує вас!

Йога — це езотерична система вправ та практик в індійських традиціях.

Пілатес — комплекс фізичних вправ, метою яких є розвиток гнучкості, сили, витривалості м'язів (спини, пресу, тазу) Покращує загальний стан здоров'я.

Bosu balance – робота з власним вестибулярним апаратом. Вправи на баланс та рівновагу, включаючи загальний фізичний розвиток організму.

Дитяча гімнастика — система вправ, що орієнтована на загальний фізичний стан здорової людини. Включно з техніками та методами тренувань провідних спортсменів.

Олена

Грицько Інна
запрошує вас!

Fitness kids -тренування для дітей для загальної фізичної підготовки з різноманітним обладнанням. (8-14р.)

Балеринки kids - танцювальне тренування з елементами балету. (5-8 р.)

Zumba - танцювальна, запальна, фітнес Програма,на основі латиноамериканських ритмів. Хороший настрій та хорошу фігуру гарантовано.

Струнки ніжки - силове тренування, спрямоване на зміцнення м'язів стегон та сідниць .

Сильний прес– силове тренування на зміцнення м'язів черевного пресу.

Супер-тіло - функціональне заняття, середньої інтенсивності з використанням додаткового обладнання, спрямоване на опрацювання глибоких м'язів тіла.

Stretchig - тренування з використанням вправ на розтягування та розслаблення м'язів та

покращання рухомості суглобів.

**Посоленик Іван
запрошує Вас!**

Ідеальна талія- це комплексне тренування для зміцнення м'язів живота, талії та спини з використанням інвентарю для фітнесу. **TRX**- це тренування на всі групи м'язів з використанням функціональних петель.

Степ-аеробіка- це функціональний комплекс вправ для зміцнення нижніх кінцівок та пресу з використанням степ платформи.

Висока динаміка заняття дозволить максимально швидко та ефективно привести своє тіло в тонус.

Body shape- це силове тренування помірної складності на всі групи м'язів.

Body power- це високоінтенсивне силове тренування на всі групи м'язів з використанням інвентарю для фітнесу.



**Ященко Олена
запрошує вас!**

Йога — це езотерична система вправ та практик в індійських традиціях.

Пілатес — комплекс фізичних вправ, метою яких є розвиток гнучкості, сили, витривалості м'язів (спини, пресу, тазу) Покращує загальний стан здоров'я.

Bosu balance – робота з власним вестибулярним апаратом. Вправи на баланс та рівновагу, включаючи загальний фізичний розвиток організму.

Дитяча гімнастика — система вправ, що орієнтована на загальний фізичний стан здорової людини. Включно з техніками та методами тренувань провідних спортсменів.

**Грицько Інна
запрошує вас!**

Fitness kids -тренування для дітей для загальної фізичної підготовки з різноманітним обладнанням. (8-14р.)
Балеринки kids - танцювальне тренування з елементами балету. (5-8 р.)

Zumba - танцювальна, запальна, фітнес Програма,на основі латиноамериканських ритмів. Хороший настрій та хорошу фігуру гарантовано.

Стрункі ніжки - силове тренування, спрямоване на зміцнення м'язів стегон та сідниць .

Сильний прес– силове тренування на зміцнення м'язів черевного пресу.

Супер-тіло - функціональне заняття, середньої інтенсивності з використанням додаткового обладнання, спрямоване на опрацювання глибоких м'язів тіла.

Stretchig - тренування з використанням вправ на розтягування та розслаблення м'язів та покращання рухомості суглобів.