

		понедельник/luni	вторник/marti	среда/miercuri	четверг/joi	пятница/vineri	суббота/simbata	воскресенье/duminica		
9.00	s. №1			YOGA						
10.00	s. №1	TOTAL BODY FORMA	CIRCUIT FORMA		FITBALL FORMA	DANCE FORMA	TOTAL BODY FORMA	PUMP`N`FORMA		
	GYM			TRX FORMA						
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA		AQUA FORMA				
11.00	s. №1	STRETCHING FORMA	PILATES FORMA	MOBILITY MFR	PILATES FORMA	STRETCHING FORMA	YOGA	STRETCHING FORMA		
	Pool						AQUA FORMA			
12.00	s. №1						FUNCTIONAL FORMA FORMA			
13.00	s. №1						PILATES FORMA			
17.30	s. №1			ZUMBA MIX FORMA		MOBILITY MFR	ЗАНЯТИИ: 1. Не рекомендуем опаздывать больше, чем на 10 минут – вы пропустите разминку, не разогреете мышцы и суставы и можете получить травму. Инструктор может не допустить опоздавших на занятие. Не обижайтесь на него – так он убергает вас от возможных травм. 2. Повторяйте хореографию за тренером. Он продумывает набор упражнений, количество подходов и повторений, чтобы тренировка была безопасной и эффективной. 3. Просим оставить мобильный телефон в раздевалке или перевести его в беззвучный режим, если ждёте важный звонок, но не хотите пропускать тренировку. 4. Тренируйтесь в сменной обуви и не используйте сильные запахи – во время занятия от них может заболеть голова. 5. Не занимайте зал групповых занятий даже в свободные от тренировок часы – в вашем распоряжении всегда есть тренажёрный зал с большим			
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA						
18.00	s. №1	UPPER BODY&ABS FORMA	FITBALL FORMA		TOTAL BODY FORMA					
	Pool					AQUA FORMA				
18.15	s. №1			TABATA-STEP FORMA						
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA						
18.30	GYM					TRX FORMA				
19.00	s. №1	YOGA	BUMS&ABS FORMA	YOGA	PILATES FORMA	YOGA				
	GYM	CYCLING FORMA		CIRCUIT FORMA						
20.00	s. №1	YOGA	STRETCHING FORMA		YOGA					

**ORARUL ANTRENAMENTELOR / РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК / GROUP FITNESS SCHELDULE
DE LA / ОТ / FROM 02.03.2025**

		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота	duminică воскресенье
9:00	s. №1			YOGA				
10:00	s. №1	TOTAL BODY FORMA	CIRCUIT FORMA		FITBALL FORMA	DANCE FORMA	TOTAL BODY FORMA	PUMP`N`FORMA
	GYM			TRX FORMA				
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA		AQUA FORMA		
11:00	s. №1	STRETCHING FORMA	PILATES FORMA	MOBILITY MFR	PILATES FORMA	STRETCHING FORMA	YOGA	STRETCHING FORMA
	Pool						AQUA FORMA	
12:00	s. №1						FUNCTIONAL FORMA	
13:00	s. №1						PILATES FORMA	
17:30	s. №1			ZUMBA MIX FORMA				
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA				
18:00	s. №1	UPPER BODY&ABS FORMA	FITBALL FORMA	TABATA-STEP FORMA	TOTAL BODY FORMA			
	Pool					AQUA FORMA		
18:15	s. №1					MOBILITY MFR		
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA				
18:30	GYM					TRX FORMA		
19:00	s. №1	YOGA	BUMS&ABS FORMA	YOGA	PILATES FORMA	YOGA		
	GYM	CYCLING FORMA		CIRCUIT FORMA				
20:00	s. №1	YOGA	STRETCHING FORMA		YOGA			

**ORARUL ANTRENAMENTELOR / РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК / GROUP FITNESS SCHELDULE
DE LA / ОТ / FROM 02.03.2025**

		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота	duminică воскресенье
9:00	s. №1			YOGA				
10:00	s. №1	TOTAL BODY FORMA	CIRCUIT FORMA		FITBALL FORMA	DANCE FORMA	TOTAL BODY FORMA	PUMP'N' FORMA
	GYM			TRX FORMA				
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA		AQUA FORMA		
11:00	s. №1	STRETCHING FORMA	PILATES FORMA	MOBILITY MFR	PILATES FORMA	STRETCHING FORMA	YOGA	STRETCHING FORMA
	Pool						AQUA FORMA	
12:00	s. №1						FUNCTIONAL FORMA	
13:00	s. №1						PILATES FORMA	
17:30	s. №1			ZUMBA MIX FORMA				
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA				
18:00	s. №1	UPPER BODY&ABS FORMA	FITBALL FORMA	TABATA-STEP FORMA	TOTAL BODY FORMA			
	Pool					AQUA FORMA		
18:15	s. №1					MOBILITY MFR		
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA				
18:30	GYM					TRX FORMA		
19:00	s. №1	YOGA	BUMS&ABS FORMA	YOGA	PILATES FORMA	YOGA		
	GYM	CYCLING FORMA		CIRCUIT FORMA				
20:00	s. №1	YOGA	STRETCHING FORMA		YOGA			

ORARUL ANTRENAMENTELOR PENTRU COPII / РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ТРЕНИРОВОК / GROUP SCHELDULE FOR CHILDREN DE LA / OT / FROM 01.10.2025								
		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота	duminica воскресенье
10:00	Pool						AQUA GAMES 7-8	AQUA GAMES 9-10
11:00	s. №1						CIRCUIT FORMA 7-13	AQUA GAMES 11+
12:00	Pool						AQUA 5-6	
16:00	Pool	SWIMMING 11+	SWIMMING 9-10		SWIMMING 11+			
17:10	Pool		SWIMMING 7-8		SWIMMING 9-10	SWIMMING 7-8		
	s. №1	TAEKWONDO 7-10		ACROBATICS 7-10				
	GYM		FORMO4KA GYM 11+	FORMO4KA GYM 11+		FORMO4KA GYM 11+		
18:00	s. №1	YOGA 7-10 st.2				TAEKWONDO 7-10		
	GYM			FORMO4KA GYM 7-10				
	Kids st.	TAEKWONDO 5-6		GYMNASTICS 5-6	FORMO4KA CREATE 5-6			
19:00	Kids st.	YOGA 5-6		YOGA 5-6 (18.40)		TAEKWONDO 5-6		
	Pool		AQUA 5-6		AQUA 5-6			

5 - 6 ani / лет / years	7 - 10 ani / лет / years	11 + ani / лет / years	
5 - 6 ani / лет / years	7 - 8 ani / лет / years	9-10 ani / лет / years	11+ ani / лет / years

DESCRIEREA ANTRENAMENTELOR CLUBULUI PETRU COPII FITNESS FORMA.

Formo4ka Games – lecție de joc destinată dezvoltării dexterității, reacției, tăriei, abilității de a comunica și de a lucra într-o echipă.

Taekwondo – Lecția își propune să dezvolte auto-controlul și calitățile fizice generale. Scopul este de a îmbunătăți indicatorii de rezistență și forță, formarea posturii.

Yoga - practica dovedită de milenii a dezvoltării personale. Lecția este adaptată pentru copii, destinată dezvoltării armonioase, prin îmbunătățirea fizică.

Swimming – abilități de bază de înot, învățarea stilurilor de înot clasic.

Aqua Games – lecție de joc în apă, care vizează dezvoltarea abilităților de înot, precum și dezvoltarea rezistenței, dexterității, atenției, abilității de a comunica și de a lucra într-o echipă.

Acrobatics – învățarea elementelor de bază ale acrobației sportive. Lecția vizează dezvoltarea forței, flexibilității și dexterității.

Formo4ka Gym – antrenamentul care vizează dezvoltarea indicatorilor de pregătire fizică generală, familiarizarea cu tehnica de a efectua exerciții de rezistență de bază. Are loc în sala de forță.

Gymnastics – învățarea elementelor de bază ale gimnasticii. Antrenamentul care vizează dezvoltarea flexibilității, a coordonării, a forței și a agilității.

Formo4ka Create - lecția care vizează dezvoltarea proceselor de identificare și logică; întărirea memoriei, atenția, precum și formarea gândirii creative, dezvoltarea abilităților motorii fine și a perseverenței.

Aqua – antrenament în apă de mică adâncime, adaptarea la mediul acvatic, familiarizarea cu elementele de bază ale retenției organismului în apă, abilitățile de respirație și înot în formă de joc.

Durata lecțiilor grupei 5-6 ani - 35-40 min.
grupei 7-10, 11+ ani - 45-55 min.

Описание тренировок детского клуба FITNESS FORMA.

Taekwondo – Урок направлен на развитие самоконтроля и общих физических качеств, сочетающий аэробную и силовую нагрузку, согласно возрасту. Направлен на улучшение выносливости и силовых показателей, формирование осанки.

Yoga - проверенная тысячелетиями практика развития личности. Занятие адаптировано для детей, направлено на гармоничное развитие, путём физического совершенствования.

Swimming - обучение базовым навыкам плавания, изучение классических стилей плавания.

Aqua Games – игровой урок в воде, направлен на развитие плавательных навыков, а также на развитие выносливости, ловкости, внимания, умения общаться и работать в команде.

Acrobatics – обучение основам спортивной акробатики. Урок направлен на развитие силы, гибкости, ловкости.

Formo4ka Gym – тренировка, направленная на развитие показателей общей физической подготовки, ознакомление с техникой выполнения базовых силовых упражнений. Проводится в тренажерном зале.

Gymnastics - обучение основам гимнастики. Тренировка, направленная на развитие гибкости, координации движений, силы и ловкости.

Formo4ka Create- занятие направленное на развитие опознавательных процессов и логики; укрепление памяти, внимания, а также формирование творческого мышления, развитие мелкой моторики и усидчивости.

Aqua – тренировка на мелкой воде, адаптация к водной среде, знакомство с основами удержания тела в толще воды, дыхания и плавательными навыками в игровой форме.

Продолжительность занятий группа 5-6 лет - 35-40мин.
группы 7-10, 11+ лет - 45-55мин.

ORARUL ANTRENAMENTELOR / РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК / GROUP FITNESS SCHELDULE TEEN Fit DE LA / ОТ / FROM 15.09.2025					
13 -17 ani	luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница
TeenFit GIRLS 16:00 -16:50	 GIRL POWER s. №1		 ENERGY FLOW s. №1		 BOOTY BOOST s. №1
TeenFit BRO 16:00 -16:50		 BOXING TECH s. №1	SWIM TEAM (16:30)		 COMBAT MOVE s. de forta GYM

DESCRIEREA ANTRENAMENTELOR CLUBULUI PETRU ADOLESCENTI FITNESS FORMA.

 **GIRL POWER** – Tipul antrenamentului: Forță, full body. Scop: Creșterea forței generale, formarea unui corset muscular, îmbunătățirea posturii și a încrederii în sine.

Тип тренировки: Силовая, full body Цель: Повышение общей силы, формирование мышечного корсета, улучшение осанки и уверенности в себе.

 **ENERGY FLOW** Tipul antrenamentului: Cardio combinat Scop: Dezvoltarea rezistenței, arderea caloriilor, creșterea tonusului și a stării generale de bine.

Имбунătățirea funcției inimii, arderea caloriilor fără a suprasolicita articulațiile.

Тип тренировки: Кардио-комбинированная Цель: Развитие выносливости, сжигание калорий, повышение тонуса и общего настроения. Улучшить работу сердца, сжигать калории, при этом не перегружая суставы.

 **BOOTY BOOST** - Tipul antrenamentului: Forță, cu accent pe partea inferioară a corpului. Scop: Tonifierea picioarelor, feselor și abdomenului + îmbunătățirea formei și stabilității.

Тип тренировки: Силовая, акцент на нижнюю часть тела Цель: Укрепление ног, ягодиц, пресса + улучшение формы и стабильности

 **BOXING TECH** - Tipul antrenamentului: Tehnică și coordonare în box. Scop: Învățarea tehnicii de bază, dezvoltarea agilității, echilibrului și încrederii în sine. Accent pe poziții, lovituri, deplasare și apărare. Lucru în perechi, cu manșoane și sac de box.

Тип тренировки: Техника и координация в боксе. Цель: Изучение базовой техники, развитие ловкости, баланса и уверенности. Акцент на стойки, удары, передвижение, защиту. Работа в парах, с лапами и на мешке.

 **COMBAT MOVE** - Tipul antrenamentului: Antrenament funcțional, în stil circuit sau intervale, cu mișcări inspirate din artele marțiale: fandări, lovituri, flotări, exerciții cu sacul de box și corzi, mișcări pentru trunchi. Scop: Forță, rezistență, stabilitate, spirit de luptă.

Тип тренировки: Функциональная круговая или интервальная тренировка с элементами движений бойцов: выпады, удары, отжимания, работа на мешках и с канатами, упражнения на корпус. Цель: Сила, выносливость, стабильность, боевой дух.

 **SWIM TEAM**- Tipul antrenamentului:  Antrenamente de grup la bazin– distracție, mișcare și energie pozitivă alături de alți pasionați de înot! Scop: Perfecționarea tehnicii, dezvoltarea rezistenței și formarea unui corp mai puternic și sănătos.

Групповые тренировки в бассейне – веселье, движение и заряд позитивной энергии вместе с другими любителями плавания! Цель: усовершенствовать технику, развить выносливость и сформировать более здоровое и сильное тело.