

SISUKORD

KÜLASTUSPAKETID	3	Jazz Dance	12	Body-Shaping	22
ATLEETVÕIMLEMINE	4	Koreograafia	13	Bassein (25 m)	22
Jõusaal	4	Body Sculpting	13	Vesivõimlemine	23
FITNESS-PROGRAMMID	5	Life Dance Mix	14	Laste ujumisõpetus	24
Aeroobika	5	Strip Dance	14	Lauatennis	24
KARDIO- JA JÕUTREENINGUD	5	ERIPROGRAMMID	15	Tennis	25
Total Body Workout	5	Free Motion	15	VÕITLUSKUNSTID	26
Body Pump	6	Free Motion +	16	Karate	26
Step+Bosu	6	Super Flex	16	Kickboxing (kerge kontakt)	26
Aerobic Mix	7	9 Months (9 kuud)	16	Kickboxing (täiskontakt)	27
Body-Step	7	Medical Super-Classic	17	Enesekaitse	27
Body-Ball	8	BODY&MIND	17	Capoeira	27
Tae-Bo	8	Stretch	17	SOLAARIUM	28
Body Shape	9	Callanetic	18	INFRAPUNASAUN	28
Body Sculpt	9	Pilates	18	SPORDIARST	29
Press Mix	9	Pilates I	18	MASSAAŽ	29
Hot Iron	10	Pilates II	19	KOSMEETIKAKABINET	29
TANTSUD	10	Power Pilates	19	LUX LINE STUDIO	30
Klubitantsud	10	Jooga	20	VIP-KLUBI	31
Latinodance	11	Tai-Chi	20	LASTETUBA	31
Latina Basic	11	Sing-I-Chuan	21	KRABI-BOWLING	32
Idamaine tants	12	Tao tervisevõimlemine	21		

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАКЕТЫ ПОСЕЩЕНИЙ	3	Jazz Dance	12	Бодишейпинг	22
АТЛЕТИКА И ФИТНЕС	4	Хореография	13	Бассейн (25 м)	22
Тренажёрный зал	4	Body Sculpting	13	Аквааэробика	23
ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ	5	Life Dance Mix	14	Детские курсы по плаванию	24
Аэробика	5	Strip Dance	14	Настольный теннис	24
ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ	5	СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ	15	Теннис	25
Total Body Workout	5	Free Motion	15	ЕДИНОБОРСТВА	26
Body Pump	6	Free Motion +	16	Каратэ	26
Step+Bosu	6	Super Flex	16	Кикбоксинг (лёгкий контакт)	26
Aerobic Mix	7	9 Months	16	Кикбоксинг (полный контакт)	27
Body-Step	7	Medical Super-Classic	17	Самооборона	27
Body-Ball	8	BODY&MIND	17	Капоейра	27
Tae-Bo	8	Stretch	17	СОЛЯРИЙ	28
Body Shape	9	Callanetic	18	ИНФРАКРАСНАЯ БАНЯ	28
Body Sculpt	9	Pilates	18	СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ	29
Press Mix	9	Pilates I	18	МАССАЖ	29
Hot Iron	10	Pilates II	19	КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ	29
ТАНЦЫ	10	Power Pilates	19	САЛОН LUX LINE STUDIO	30
Клубные танцы	10	Йога	20	VIP-КЛУБ	31
Latinodance	11	Тай-Чи (Tai-Chi)i	20	ДЕТСКАЯ КОМНАТА	31
Latina Basic	11	Sing-I-Chuan	21	KRABI-BOWLING	32
Восточный танец	12	Даосская оздоровительная гимнастика	21		

Head spordisõbrad!

Ajad muutuvad, kuid ammust aksioomi – terves kehas terve vaim – ei ole keegi püüdnud veel ära muuta. Veelgi enam, mida keerulisemad on ajad, seda rohkem vajab meie vaim turgutust liikumisest ja füüsilistest harjutustest.

Oma pöördumisega tervitame teid uuel, 10-ndal juubelihooajal ja ühtlasi teavitame Idakeskuse Spordiklubi endisi ja uusi kliente sellest, et meie ukseid on teile endiselt valla 16 tundi päevas, seitse päeva nädalas.

Suvekuud on ikka olnud meie remondimeestele kõige tõisemad. Nii remontisime ka sel suvel kapitaalselt basseini-saunade kompleksi, uuendasime suure aeroobikasaali põranda ja renoveerisime naiste garderoobi. Ülejäänud saalid said samuti kosmeetilist lihvi.

Oleme täiendanud ka treeninguteks vajaminevat inventari. Iga hooaja hakul me uuendame oma aeroobika- ja tantsuprogramme, võttes arvesse meie püsiklientide eelistusi. Selleks hooajaks on aeroobikasõpradele ka üks

meeldiv üllatus – Body Pump, üks üle maailma levinud brändi Les Mills programmidest, kus harmooniliselt on ühildatud jõu- ja aeroobikasaali harjutused. Ka shapin-gusaali külastajad saavad nüüd oma figuuri korrigeerida uuendatud programmide saatel

Spordiklubi solaariumites toimus vahetult enne uut hooaega lampide vahetus. Sellega kindlustab Idakeskuse “kunstpäike” teie suvisele päevitusele erilist pikka ea.

Idakeskuse Spordiklubi on aastast aastasse kogunud tallinlaste seas aina rohkem populaarsust ja klubi treenerid ning abipersonal teevad ka algaval hooajal kõik selleks, et iga teie külustus oleks kordumatu, iga treening maksimaalselt efektiivne.

Sportlike kohtumisteni Idakeskuses!

Jaak Ulman,
spordiklubi direktor

Дорогие любители спорта!

Времена меняются, но старинную аксиому «в здоровом теле – здоровый дух» пока никто не отменял. Более того, чем сложнее времена, тем больше нуждается наш дух в поддержке от движений и физических упражнений.

Своим обращением я хочу вас поздравить с наступающим, юбилейным сезоном и проинформировать наших постоянных и новых клиентов, что наши двери по-прежнему открыты для вас 16 часов в сутки, 7 дней в неделю.

Как обычно, летние месяцы – самое горячее время для наших мастеров-ремонтников. Мы провели капитальный ремонт в банно-бассейном комплексе, обновили половое покрытие в зале аэробики и реновировали женскую раздевалку. В остальных залах был проведён косметический ремонт.

Также был пополнен необходимый для проведения тренировок спортивный инвентарь. Перед новым сезоном мы обычно обновляем программы аэробики и танцев с учётом предпочтений наших клиентов. В этом сезоне любителей аэробики ждёт сюрприз – Body Pump, одна из программ всемирно известного бренда Les Mills, в котором гармонично объединяются упражнения тренажерного зала и зала аэробики. А те клиенты, которые привыкли заниматься коррекцией своей фигуры в шейпинг-зале, могут теперь это

делать по обновлённым программам. Перед новым сезоном мы заменили также лампы в соляриях. Таким образом, ваш летний загар получит под лучами нашего «искусственного солнца» надежное продолжение.

СК «Идакескус» приобретает из года в год всё больше популярности среди таллиннцев и наши тренеры, и персонал сделают все, чтобы каждое посещение клуба стало для Вас неповторимым, а каждая тренировка максимально эффективной.

До спортивных встреч в «Идакескус»!

Яак Ульман,
директор спортклуба



KÜLASTUSPAKETID

Classic (600 EEK)

Classic pakett annab õiguse kasutada klubi teenuseid nimelise plastikkaardi alusel püsikliendi hindadega. Klubi külastamisel arvestatakse teenuste hind maha Teie plastikkaardil olevast summast, kuni kogu summa on ära kasutatud. Kaardi maksimaalne kehtivusaeg on 6 kuud.

Boonus: iga teise makse puhul kingib klubi teile 100 krooni väärtuses tasuta teenuseid.

Classic pere (1000 EEK). Kogu perele!

Classic pere pakett tähendab perekonna ühist kontot. Perekonna iga liige saab oma nimelise kaardi ja õiguse kasutada klubi teenuseid püsikliendi hindadega. Kaardi eest tasumise ja kaardi kehtivuse tingimused on samad nagu Classic paketi puhul.

Boonus: iga teise makse puhul kingib klubi teile 200 krooni väärtuses tasuta teenuseid.

Classic pere + (2000 EEK). Kogu perele!

Classic pere paketi analoog. Kaardi eest tasumise ja kaardi kehtivuse tingimused on samad nagu Classic paketi puhul.

Boonus: iga teise makse puhul kingib klubi teile 500 krooni väärtuses tasuta teenuseid.

Super-classic (1000 EEK kuus).

See pakett võimaldab Teil kuu aja jooksul piiramatult kasutada jõusaali ja basseini, tegeleda aeroobika ja vesivõimlemisega, mängida lauatennist, tegeleda Tai-chi ja Sing-i-chuaniga, joogaga, shapinguga, enesekaitsega, tao tervisevõimlemisega, capoeira.

Medical Super-Classic (1300 EEK kuus).

Spordikompleksi treenerite ja arsti ühise töö tulemusena koostatakse Teile kaalus allavõtmiseks individuaalne programm.

See pakett võimaldab Teil kuu aja jooksul piiramatult kasutada jõusaali ja basseini, tegeleda aeroobika ja vesivõimlemisega, mängida lauatennist, tegeleda Tai-chi ja Sing-i-chuaniga, joogaga, shapinguga, enesekaitsega, tao tervisevõimlemisega, capoeira.

Treeningutega ühendatakse toitumisalased soovitusel, kasutatakse efektiivseid toidulisandeid.

IDAKESKUSE "Kinkekaart"

(300 või 500 EEK ning Spordiklubi liikmemaks 100 krooni)

Klubi liikmemaks kõigi pakettide puhul 200 EEK (kehtivus 1 aasta). Teenuse ühekordne kasutamine klubiga tutvumiseks (paketti ostmata) maksab 150 EEK

NB! Liikmemaksu ja ettemaksu ei tagastata. Tösisete põhjuste korral võimaldatakse klubi liikme avalduse alusel kontole jäänud summat kasutada tema perekonnaliikmetel, sõpradel ja tuttaval.

Soodustused ja eripakkumised:

- Õpilastele ja üliõpilastele (klubi liikmetele) võimaldab klubi 20% hinnasoodustust kuni kell 16.00. ja 10% alates kella 16.00.
- Klubi liikmetel kehtib staatus „Gold klient“. Staatus omistatakse kliendile, kes jooksva aasta jooksul on ostnud Idakeskuse Spordiklubi teenuseid rohkem kui 5000 EEK eest. Staatus kehtib aasta jooksul selle omistamise hetkest. Staatus annab:
 - üldise 10% -lise allahindluse kõikidele spordiklubi teenustele, v.a. tennis;
 - üldise 10% -lise allahindluse LuxLine Studio teenustele: solarium, infrapunasoon, tervise kapsel;
- Klubi liikmetel on õigus 1 kord kuus külastada klubi koos sõbraga, kes võib kasutada klubi teenuseid püsikliendi hinnaga (ei laiene kuu abonementidele Super-Classic ja Medical Super-Classic).

ПАКЕТЫ ПОСЕЩЕНИЙ

Classic (600 EEK)

Приобретение пакета Classic даёт Вам право с помощью именной пластиковой карточки пользоваться услугами клуба по ценам постоянного клиента. При посещении клуба стоимость услуги вычитается из суммы, находящейся на вашей пластиковой карточке, до тех пор, пока не израсходуется вся сумма. Максимальный срок использования денег - 6 месяцев.

Бонус: при каждом втором платеже Вам предоставляются бесплатные услуги от клуба на 100 EEK.

Classic pere (1000 EEK). Для семьи!

Пакет Classic pere позволяет создать единый семейный счёт. Таким образом, каждый член семьи получает отдельную именную карточку и право пользоваться услугами клуба по ценам постоянного клиента. Система оплаты и сроки действия карточки те же, что у пакета Classic.

Бонус: при каждом втором платеже Вам предоставляются бесплатные услуги от клуба на 200 EEK.

Classic pere + (2000 EEK). Для семьи!

Пакет аналогичен пакету Classic pere. Система оплаты и сроки действия карточки те же, что у пакета Classic.

Бонус: клуб дарит Вам при каждом втором платеже на 500 EEK бесплатных услуг.

Super-classic (1000 EEK в месяц).

Приобретая этот пакет вы можете в течение месяца неограниченно пользоваться тренажёрным залом и бассейном, а также заниматься аэробикой, аквааэробикой, настольным теннисом, тай-чи, шейпингом, йогой, самообороной, синь-и-цюань, даосской гимнастикой, капозэйра.

Medical Super-Classic (1300 EEK в месяц)

Индивидуальной программа по снижению веса - совместная работа тренеров и врача спорткомплекса.

Приобретая этот пакет, Вы можете в течение месяца неограниченно пользоваться тренажёрным залом и бассейном, а также заниматься аэробикой, аквааэробикой, настольным теннисом, тай-чи, шейпингом, йогой, самообороной, синь-и-цюань, даосской гимнастикой, капозэйра.

Спортивные занятия сочетаются с рекомендациями по питанию и использованию эффективных пищевых добавок.

"Подарочная Карточка" IDAKESKUS

(300 или 500 EEK и членский взнос Спортклуба в размере 100 крон)

При покупке любого пакета размер членского взноса составляет 200 EEK (срок действия 1 год). Одноразовое использование одной из услуг для ознакомления с клубом (без приобретения абонемента) - 150 EEK.

NB! Уплаченные членский взнос и предоплата не подлежат возврату. По уважительным причинам и при наличии заявления остаток денег на счету могут использовать члены семьи, друзья и знакомые.

Скидки и особые предложения:

- клуб предоставляет 20-процентную скидку ученикам и студентам (членам клуба) за каждое посещение до 16.00 и 10-процентную после 16.00.
- Для постоянных клиентов действует статус «Золотой клиент». Статус приобретается если клиент в течении года потратил более 5 000 на услуги спортивного клуба. Статус действует в течении года со времени приобретения. Статус дает:
 - генеральную 10% скидку на все услуги Idakeskus Sport, за исключением тенниса
 - генеральную 10% скидку на услуги Lux Line Studio: солярии, инфракрасная баня, капсула здоровья
- у членов клуба, владельцев пакета Classic, Classic Pere и Classic Pere+ есть право один раз в месяц посещать клуб вместе с другом, который может воспользоваться услугами клуба по ценам для постоянных клиентов (не распространяется на месячные абонементы Super-classic, Medical Super-Classic).

ATLEETVÕIMLEMINE

АТЛЕТИКА И ФИТНЕС



JÕUSAAL

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

KUJUNDAGE OMA FIGUUR KOGENUD TREENERI JUHENDAMISEL TÄIUSLIKUKS!

Avaras saalis ootavad teid kardio-seadmed ja jõumasinad, jooksurajad, veloergomeetrid, trepikõndi ja suusatamist imiteerivad stepperid. Jõutreeningu seadmed on firmadelt "Arcoman", "Reebok" ja "Technogym"; "SportsArt" kardioseadmed firmadelt "Johnson"; "Nordic Track", "SportsArt", Matrix. Hantlite valik ulatub 1 kg kuni 50 kg. Erinevate trenaažööride, mille arv ulatub juba praegu peaaegu sajani, valik laieneb pidevalt, laiendades ja täiustades ligi 600 m² suuruse saali võimalusi.

Treenides kardio-trenaažööridel te ei tunne igavust, sest võite samal ajal jälgida moodsatest plasma televiisoritest populaarseid saateid.

Kahtlemine oma võimetes ei tohiks algajaid peatada. Peamine on alustada! Kogenud treener tutvustab teid treeninguseadmetega, koostab individuaalse astmelise treeningkava, annab soovitusi õigeks toitumiseks ja aitab leida teile optimaalse treeningrežiimi.

Treenite oma keha tervist kahjustamata ja naudinguga, tundes uhkust oma saavutuste üle!

Saal on avatud 7.00-23.00, laupäeval ja pühapäeval 9.00-21.00.

ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ВАША ФИГУРА СТАНЕТ СОВЕРШЕННОЙ!

В просторном зале вас ждут: кардио- и силовые тренажеры; беговые дорожки, велотренажеры; «степперы», имитирующие ходьбу по лестнице, бег по эллипсу (имитация бега на лыжах). Силовая линия представлена снарядами Arcoman, Reebok и Technogym, SportsArt, кардиогруппа оборудована фирмами Johnson, Nordic Track, SportsArt, Matrix. Имеется и гантельный ряд от 1 до 50 кг. К Вашим услугам действуют около 100 различных тренажеров, их число систематически пополняется. Зал площадью 600 кв.м постоянно совершенствуется.

При занятиях на кардио-тренажерах вы не будете скучать, просматривая популярные программы на современных плазменных телевизорах.

Сомнения в своих силах не должны останавливать начинающих. Главное - начать! Опытный тренер познакомит вас с имеющимся оборудованием, разработает ступенчатую индивидуальную программу тренировок, даст советы для составления диеты и определения оптимального спортивного режима.

Тренируйтесь без ущерба для здоровья, получайте удовольствие и гордитесь собой!

Зал открыт с 7.00 до 22.30; по субботам и воскресеньям с 9.00 до 20.30.

Клуби liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	7.00-16.00		16.00-23.00
Päevad	E - P		
Hind	60.-		80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

Pavel Kossenko

Jõusaali vanemtreener

Kõrgema kategooria sertifikaat. Maailma hõbe, Euroopa 2-kordne meister ja 15-kordne Eesti meister. Õpilased: Maailmameister Tamara Zarubinskaja, Euroopameistrid Aleksander Aleksejev ja Denis Šabanov, Maailma ja Euroopa esivõistluste auhinnavõitjad Viktor Tkatsenko, Roman Polšihh j.t., staaži 28 aastat.



Vladimir Kovalevski

Jõusaali treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, rahvusvaheline sertifikaat, staaži 25 aastat.



FITNESS-PROGRAMMID

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ



AEROOBIKA

Meie spordikompleksi saalid on avarad ja mugavad ning varustatud kogu vajaliku sisseseadega mistahes aeroobikastiili treeninguteks. Treeninguid viivad läbi oma ala parimad asjatundjad. Valida saab erinevate programmide ja stiilide vahel. Süstemaatilised aeroobikatreeningud arendavad koordineerimise, tugevdavad hingamissüsteemi, aitavad vabaneda liigesest kehakaalust ja lihtsalt tõstavad tuju.

АЭРОБИКА

Просторные и удобные залы нашего спортивного комплекса оснащены всем необходимым инвентарём для проведения тренировок по любым видам аэробики. Занятия проводятся на самом высоком профессиональном уровне. Предлагаются на выбор различные программы и направления. Систематические занятия аэробикой развивают координацию движений, укрепляют дыхательную систему, помогают сбросить лишний вес и просто поднимают настроение.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	7.00-16.00		16.00-23.00
Päevad	E-P		
Hind	60.-		80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

KARDIO- JA JÕUTREENINGUD

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ



TOTAL BODY WORKOUT (TBW)

Keskmise ja kõrgema intensiivsusega intervalltreening, aeroobne ja jõutreening vaheldumisi, kasutades stepipinke, slaidimatte, palle ja hantleid. Põletab aktiivselt rasva. Sobib erineva ettevalmistusega huvilistele. Treeningu kestvus 50-60 minutit.

TOTAL BODY WORKOUT (TBW)

Интервальная тренировка средневысокой интенсивности, чередование аэробной и силовой нагрузки с использованием степ-платформы, слайда, мячей, гантелей и специального полумяча Bosu. Активно сжигает жир. Подходит для всех уровней подготовки. Продолжительность занятий 50-60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	10.00-11.00	9.00-10.00	11.00-12.00	12.00-13.00	18.00-19.00	19.00-20.00
Päevad	E, R	T, N	K, P	L	T, N, R	E, K
Hind	60.-	60.-	60.-	60.-	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



BODY PUMP

Body Pump – see on üle maailma levinud Les Mills litsensseeritud treeningprogramm. Kõige üldisemas mõttes on see lihasvastupidavustreening, mis annab head koormust kõikidele suurematele lihasgruppidele. Treeningu läbiviimisel kasutatakse spetsiaalseid väikeste raskustega kange. Treening viiakse läbi spetsiaalselt valitud muusika saatel. Treeningu kestvus 50-60 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	09.00-10.00	11.00-12.00
Päevad	E,K,R	L
Hind	60.-	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

BODY PUMP



Body-pump – это всемирно известная, лицензированная программа, составителем которой является Лес Миллс. Самая лучшая тренировка для поддержки мышечного тонуса, которая даёт хорошую нагрузку на все большие группы мышц. Для проведения тренировки используются специальные штанги с небольшим весом. Тренировка проходит под специально подобранную музыкальную программу. Продолжительность занятий 50-60 минут.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK



STEP+BOSU

Интервальный тренинг, kus harjutused vahelduvad jäikadel ja vetruvatel pindadel. Tunni eesmärgiks on lihastoonuse, aeroobsete ja koordinatsioonivõimete tõstmine. Treeningu kestvus 55 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	12.00-13.00
Päevad	N
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Интервальная тренировка с чередованием упражнений на устойчивой и неустойчивой поверхностях. Развивает мышечный тонус, аэробные и координационные возможности. Продолжительность 55 минут.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK

Diljara Beljakina

Aeroobika ja vesiaeroobika treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, rahvusvaheline sertifikaat World Class. Staaži 20 aastat.



Olga Boiko

Aeroobika treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, rahvusvaheline sertifikaat World Class. Staaži 14 aastat.





AEROBIC MIX

АЕРОБИК МИХ (СМЕШАННАЯ АЭРОБИКА)

See on omapärane kokteil erinevatest aeroobika stiilidest (kardio-, jõu-, tantsuline). Aerobic Mix harjutused arendavad koordineerimist ja rütmitunnet. Need treeningud sobivad igasuguse ettevalmistustasemega harjutajatele. Treeningu kestvus 50- 60 minutit.

Своеобразный коктейль из различных стилей аэробики (кардио, силовая, танцевальная). Занятия по смешанной аэробике развивают координацию и чувство ритма. Эти тренировки подходят для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия 50-60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	17.00-18.00	19.00-20.00
Päevad	R	K
Hind	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



BODY-STEP

БОДИ-СТЕП

Keskmise intensiivsusega aeroobika stepi-pinkide kasutamisega. Aeroobika osa pikkus 20-30 min, peamiste lihasgruppide jõutreening 20 min. Treeningu kestvus 50-60 minutit.

Занятие средней интенсивности с использованием степ-платформы. Длительность аэробной части – 20-30 минут, силовой части на основные группы мышц – 20 минут. Продолжительность занятий 50-60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	12.00-13.00	16.00-17.00	20.00-21.00
Päevad	T	E, K	T, N
Hind	60.-	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

Olga Šinkarenko

Aeroobika treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, Eesti Võimlemislidu litsents, staaži 7 aastat.



Irina Viltšenko

Shapingu treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, meistersportlane, rahvusvaheline sertifikaat World Class, staaži 17 aastat.





BODY-BALL

BODY-BALL

Intensiivne treening suure palliga. Treenimine palliga aitab ära hoida traumasid, mis vahel nõrga ettevalmistusega inimestel jõutreeninguga võivad kaasneda. Palli kergus ja elastsus muudavad näiliselt monotoonsena tunduva lihaste treeningu meeldivaks ja kaasakiskuvaks. See aeroobika stiil on väga efektiivne kõhulihaste treenimiseks ja figuuri korrigeerimiseks. Treeningu kestvus 50 minutit.

Занятия с использованием большого надувного мяча. Тренировка с мячом позволяет избежать травмоопасных позиций и положений, которые иногда имеют место при силовых тренировках. Лёгкость и упругость мяча делают, казалось бы, монотонную тренировку на силу мышц радостной и увлекательной. Этот стиль аэробики очень эффективен для тренировки мышц брюшного пресса и коррекции фигуры. Продолжительность занятий 50 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	17.00-18.00	18.00-19.00
Päevad	P	T
Hind	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



TAE-BO

TAE-BO

Tae – bo – see on energia, jõud, vastupidavus; erinevate võitluskunstide (poks, karate, taekwondo j.n.e.) liigutused aeroobika stiilis, taustaks energiline muusika.

Tae – bo on soovitatav eriti neile, kes soovivad põletada nahaaluseid rasvakihte. Tae – bo treeningud parandavad lihaste reljeefi, sest osalejad töötavad aktiivselt käte – jalgadega, võttes aga on kõik jõu suunitlusega.

Kõrge intensiivsusega treening. Sobib erineva ettevalmistusega huvilistele. Treeningu kestvus 50 minutit.

Тай-бо - это энергия, сила, выносливость; боевые движения (бокс, каратэ и таэквондо) в стиле аэробики под энергичную музыку.

Особенно рекомендуется для желающих достичь максимального эффекта при сжигании подкожных жировых отложений. Занятия ТАЙ-БО улучшают мышечный рельеф. Ведь вы активно работаете руками и ногами, а приемы все силовые.

Высокоинтенсивная тренировка для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятий 50 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	17.00-18.00	19.00-20.00
Päevad	E, K	N
Hind	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

Olga Krasnobokaja

Aeroobika treener

Kõrgem haridus, meistersportlane, staaži 14 aastat.



Larissa Ivahno

Aeroobika treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, rahvusvaheline sertifikaat World Class, staaži 20 aastat.





BODY SHAPE

Lihastreening mitmesuguste abivahenditega (kerged hantlid 0,5 - 1,5 kg, kummilindid jne). Liigutuste tempo on rahulik, seega sobib huvilistele, kes pole enne aeroobikaga tegelenud. Treeningu kestvus 50-60 minutit.

BODY SHAPE

Занятие направлено на тренировку мышц с использованием различных вспомогательных средств (лёгкие гантели 0,5-1,5 кг, резиновые ленты, мячи и пр.). Развивает силу и гибкость мышечных групп. Нагрузка средней интенсивности. Общая продолжительность занятий 50-60 минут.

Klubi liikmetele: Для членов клуба:

Aeg	16.00-17.00
Päevad	T, N
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



BODY SCULPT

Efektivne jõutreening, mis mõeldud kõikide lihasgruppide arendamiseks. Sobiv treening igasuguse ettevalmistusega inimestele. Treeningu kestvus 50 minutit.

BODY SCULPT

Эффективный силовой класс для тренировки всех крупных групп мышц. Подходит для любого уровня подготовленности. Продолжительность занятия 50 минут.

Klubi liikmetele: Для членов клуба:

Aeg	10.00-11.00
Päevad	T, N
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



PRESS MIX

Treening, mille jooksul töödeldakse sihikindlalt kõhulihaseid ja selleks kasutatakse erinevaid spordivahendeid. Sobib igasuguse ettevalmistusega inimestele. Treeningu kestvus 45 minutit.

PRESS MIX

На занятии целенаправленно прорабатываются мышцы пресса с использованием различного инвентаря. Для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятий 45 минут.

Klubi liikmetele: Для членов клуба:

Aeg	12.00-13.00	17.00-18.00
Päevad	E, K, R	T, N
Hind	60.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



HOT IRON

HOT IRON

NEW

See on treeningute süsteem mini-kangidega, mis mõeldud nii algajatele kui ka edasijõudnutele ja on suunatud jõulise vastupidavuse tõstmiseks. Trenni n.ö. kõrvalefektiks on kaalu alandamine ja figuuri korrigeerimine. Treeningud toimuvad kindla treeningplaani järgi, spetsiaalselt selleks valitud muusika saatel. Treeningul kasutatakse keskmiseid raskusi, mis valitakse personaalselt igale kliendile. Väga tähtis moment – HOT IRON TREENINGUD EI SUURENDA NAISTEL LIHASMASSI!

Это система тренировок с мини штангами для начинающих и продолжающих клиентов, направленная на увеличение силовой выносливости, «побочным» эффектом которой является качественная подтяжка фигуры и похудение. Тренировки проходят по заранее установленному тренировочному плану под фиксированную музыку. Тренировки проводятся со средними весами (средний вес берется индивидуально для каждого клиента). Очень важный момент – ТРЕНИРОВКИ HOT IRON НЕ ПРИВОДЯТ К УВЕЛИЧЕНИЮ МЫШЦ У ЖЕНЩИН!

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	19.00-20.00
Päevad	T, R
Hind	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

TANTSUD

ТАНЦЫ



KLUBITANTSUD

КЛУБНЫЕ ТАНЦЫ

Klubitantsud – see on omapärane kokteil erinevatest tantsustiilidest, mis koostatakse põhiliste tantsusamude baasil. Treeningud arendavad liigutuste koordinaatsiooni, töötavad kõik lihasgrupid. Treeningu käigus pööratakse erilist tähelepanu õigele kehahoiakule ja mõõdukale lihaste venitusele. Hea meeleolu – see on igasuguse tantsulise treeningu lõppresultaat.

Treening sobib igale vanusele ja igasugusele ettevalmistusastmele. Treeningu kestvus 60 minutit.

Клубные танцы – это mix-коктейль из различных танцевальных стилей, составленный на базе основных шагов. На занятиях развивается координация движений, работают все группы мышц. Особое внимание уделяется постановке правильной осанки и умеренной растяжке мышц. Хорошее настроение – результат любой танцевальной тренировки.

Подходит для любого возраста и любого уровня подготовленности. Продолжительность занятий 60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	12.00-13.00
Päevad	P
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

LATINODANCE

LADINA-AMEERIKA TANTS



LATINODANCE

Ladina-Ameerika tantsude motiivid tänapäevases tõlgenduses. Brasiilia karnevali energilisus koos kehakultuuri elementidega on suunatud vabanemisele liigsetest kaloritest ning jalgade-, tuharate- ja kõhulihaste tugevdamisele ning pingutamisele. Aktiivne tantsutreening lõpeb venitamise ja lõdvestumisega, mis annab lihastele uut toonust ja hingele harmooniat. Sobib ideaalselt igasuguses vanuses ja igasuguse sportliku ettevalmistusega energilistele inimestele. Treeningu kestvus 60 minutit.

Мотивы латиноамериканских танцев в современной интерпретации. Энергетика бразильского карнавала с элементами фитнеса направлена на избавление от лишних калорий, укрепление и подтяжку мышц ног, ягодиц и живота. Активная танцевальная тренировка заканчивается растяжкой и релаксацией, что придаст тонус мышцам и обеспечит душевную гармонию. Идеально подходит энергичным людям любого возраста и физической подготовки. Продолжительность занятий 60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	18.00-19.00
Päevad	E, N
Hind	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

LATINA BASIC



LATINA BASIC

Latina Basic – see on programm algajatele. Treeningtunnis teeme selgeks Ladina-Ameerika tantsude põhilised, baassammud – kõige lihtsamad tantsu elemendid. Treeningu kestvus 60 minutit.

Latina для начинающих. На занятии разучиваются основные, базовые шаги латиноамериканских танцев, простые танцевальные элементы. Продолжительность занятий 60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	18.00-19.00
Päevad	K
Hind	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

Irina Pototskaja

Shapingu treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, rahvusvaheline sertifikaat, staaži 17 aastat.



IDAMAININE TANTS (KÕHUTANTS)



ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ (ТАНЕЦ ЖИВОТА)

Tänapäeval muutub kõhutants nii idas kui läänes järjest populaarsemaks.

Kõhutants on iseenesest ühtne tervik õlgade-, puusade- ja kõhulihaste liikumisest.

Tantsu spetsiifilised liigutused panevad maksimaalselt režiimil tööle kõik kõhulihased, tehes need tugevaks ja elastseks.

Sellisel moel likvideeritakse nimme- ja kõhupiirkonna lihaste tasakaalustamatus (pidev lülisamba painutamine ja lülidevaheliste ketaste kokkupigistamine nimmepiirkonnas). Kõhutantsu tundides teostatavad elemendid sunnivad tööle mitte ainult skeleti muskulatuuri suured lihasgrupid, vaid ka väikesed lihased – sügaval asetsevad selja-, vaagna- ja kõhulihased.

Suur liigutuste valik, kõhulihaste vahelduv kokkutõmbumine ja lõdvestumine tantsu ajal kindlustab siseorganite efektiivse massaaži, parandab nende verevarustust, normaliseerib soolestiku töö. Treeningu kestvus 60 minutit.

В наше время танец живота становится все более популярным не только на Востоке, но и на Западе. Специфические движения танца заставляют работать в максимальном режиме все мышцы живота, делая их сильными и эластичными.

Таким образом, устраняется характерный дисбаланс между поясничными и брюшными мышцами (чрезмерное изгибание позвоночника и сдавливание межпозвоночных дисков в поясничном отделе). Элементы, выполняемые на уроках восточного танца, заставляют работать не только большие группы мышц скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы – глубокие мышцы спины, мышцы тазового дна, живота.

Большой объем движений, чередование сжатия и расслабления живота во время танца – все это обеспечивает эффективный массаж внутренних органов, улучшает их кровоснабжение, нормализует работу кишечника. Продолжительность занятий 60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	10.00-11.00	11.00-12.00	13.00-14.00	17.00-18.00	19.00-20.00	19.30-20.30
Päevad	L	E, K, R	P	T, N	E	K, R
Hind	60.-	60.-	60.-	80.-	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

JAZZ DANCE



JAZZ DANCE

NEW

See on tantsutund igasuguse ettevalmistusega inimestele, kus kasutatakse saateks klassikalise ja aafrika dzässi meloodiaid.

Treeningu käigus paraneb lihaste toonus, areneb keha plastika ja koordineatsioon ja muidugi väheneb liigne kehakaal. Tantsutunni kestvus on 60 minutit

Танцевальный урок для людей с любым уровнем подготовленности с использованием элементов классического и африканского джаза.

Цель тренировки: повысить мышечный тонус, развить пластичность, улучшить координацию движений; избавиться от лишнего веса. Продолжительность занятий 60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	12.00-13.00	13.00-14.00
Päevad	L	P
Hind	60.-	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



KOREOGRAAFIA

See on tantsuline treening, mis on suunatud liigutuste koordineerimisele, õige kehahoiaku, plastika ja rütmide arendamiseks. Põhiline osa harjutuskorrast kuulub klassikalise koreograafia algelementide õppimisele ja kõikide lihasgruppide venitamisele.

Selline treening sobib igasuguse ettevalmistustaseme inimestele. Harjutuskorra kestvus 60 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	11.00-12.00
Päevad	P
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

ХОРЕОГРАФИЯ

Танцевальная тренировка направлена на развитие координации движений, постановку осанки, пластики и ритмики. Основная часть времени отводится на изучение начальных элементов классической хореографии и растяжку всех групп мышц.

Подходит для любого уровня подготовленности. Продолжительность занятия 60 минут.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK

BODY SCULPTING

(BALLET TECHNIQUE)



Ammu modellide seas populaarne meetod lihaste toonuse tõstmiseks. Need harjutused arendavad paindlikust, suurendavad selja liikuvust, parandavad kehahoiakut. Parandab ka vereringet ja seedimist, vähendab stressi. Väheneb ka traumatismi oht, kuna suureneb lihaste paindumus ja liigeste ja selgroo liikuvus.

Klubi liikmetele:

Aeg	11.00-12.00
Päevad	L
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

BODY SCULPTING

(BALLET TECHNIQUE)

Метод давно популярный в среде моделей теперь доступен и для вас. Он поможет вам приблизиться к совершенству танцоров. Без наращивания излишней мышечной массы улучшает тонус мышц и укрепляет их, особенно в области брюшного пресса и спины. Упражнения на развитие гибкости и подвижности спины улучшают осанку и дают ощущение вытянутости. Улучшает кровообращение и пищеварение. Снимает стресс и наполняет вас энергией, отчасти за счет дыхательной гимнастики. Предотвращает травматизм за счет упражнений, развивающих мышечную гибкость и подвижность суставов и позвоночника.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK



LIFE DANCE MIX

LIFE DANCE MIX

NEW

See on segu hip-hop, RNB ja Street Dance suundadest, millesse on lisatud elemente latino plastikast, klubi tantsumustrit ja isegi balletist. Selline stiilide segu muudab tantsutunni samaaegselt energiliseks ja tundeliseks. Pidev töö koordineerimisega võimaldab täiustada tantsumustrit, plastika pidev arendamine aga muudab Teie improvisatsiooni mitmekesiseks ja ilusaks! Koos koordineerimisega, tugevnevad sidemed, välistatakse liigeste traumad ja areneb luustik-lihastik.

Сочетание hip-hop, RNB и Street Dance направлений с элементами латино пластики, клубных танцев и модификации балетного исполнения. Такой микс делает танец энергичным, зажигательным и чувственным. Работа над координацией позволит усложнить танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает Вашу импровизацию действительно многогранной и красивой! Вместе с развитием координации, укрепляются связки, не повреждаются суставы и развивается опорно-двигательный аппарат.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	10.00-11.00	16.00-17.00
Päevad	E	R
Hind	60.-	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



STRIP DANCE

STRIP DANCE

NEW

See on tundeline, hoogne ja erutav plastika, mis ühendab endas samuti erinevaid liikumisi põrandal ja stretch'i elemente, võimaldab väljendada tundeid keha kaudu ja tänu käte, juuste ning kogu keha plastilisele improvisatsioonile, tunnetada tantsu energiat. Tants vabastab pingest, arendab plastikat, süstib uut energiat ja arendab artistlikust. See on strip-improvisatsioonile ja vabanemisele baseeruv originaalne kontseptsioon, mis ühendab endas kõige valitumad ja kaunid liigutused ning kõige kuumemad ja siirad tunded.

Чувственная, пылкая, волнующая пластика Strip Dance, также включающая в себя движения на полу и stretch элементы, дает возможность передать эмоции телом, прочувствовать энергию танца, благодаря пластичной импровизации рук, волос и всего тела в целом. Танец раскрепощает, развивает пластику, заряжает положительной энергией и раскрывает артистизм. Это оригинальная концепция на основе стрип-импровизации и раскрепощения, включающая в себя самые изысканные и привлекательные движения и самые горячие, искренние эмоции.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	10.00-11.00	17.00-18.00
Päevad	R	K
Hind	60.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

ERIPROGRAMMID

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



FREE MOTION

FREE MOTION

FREE MOTION- IDEAALNE TREENING AKTIIVSEKS ELUKS!
ESIMEST KORDA BALTI RIIKIDES JA AINULT KLUBIS IDA-
KESKUS-SPORT!

Me pakume uusimat rühmatreeningute metoodikat põhimõtteliselt uuel Free Motion (vaba liikumine) seadmel, mis on vallutanud fitness-tööstuse Ameerikas ja mida kasutatakse edukalt rohkem kui 40 riigis.

See treenimisviis ehitab teie keha uuesti üles, pannes tööle viimsegi lihase ja valmistab teid kõige loomulikuma moel ette kõikvõimalike igapäevaelu koormuste talumiseks.

Free Motion seadmed võimaldavad teha liigutusi mitte etteantud trajektoori mööda (nagu tavalised treeninguseadmed), vaid suvalistes suundades, mis on teie kehale palju loomulikumad.

Free Motion'i abil saab kokku panna ükskõik millise liigutuste kombinatsiooni – muutes nende trajektoori, kehaasendit, koormust.

Need seadme omadused määratlevad ka Free Motioni eelised:

- Programmis Free Motion osalemine ei nõua küllastajalt eelnevat ettevalmistust, see sobib eriti liigse kehakaaluga inimestele, ja kõigile, kes parasjagu taastuvad traumadest;
- Tasakaalustub vahe inimkeha absoluutse ja funktsionaalse jõu vahel;
- Suureneb kalorikulu ajaühikus (kõrge keskmine pulss), kuna tegevuses on kõik lihased ja harjutusi tehakse seistes;
- Parandab rühti, kuna suurte lihasgruppide kõrval treenitakse väikseid sisemisi lihaseid ja treening toimub "seestpoolt väljapoole".

Programm Free Motion on universaalne ja asendamatu kõigi jaoks, kes teevad üldfüüsilist ettevalmistust liikuvateks spordialadeks (tennis, ujumine, mäesuusatamine, jalgpall), vältimaks traumasid ja kes tahavad lihtsalt õppida valitsema oma keha igas olukorras.

FREE MOTION - ИДЕАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ! ВПЕРВЫЕ В СТРАНАХ БАЛТИИ И ТОЛЬКО В СК «ИДАКЕСКУС»!

Предлагаем новейшую методику групповых тренировок на принципиально новом оборудовании Free Motion (свободное движение), которая покорила фитнес-индустрию Америки и с успехом используется более чем в 40 странах мира.

Этот вид тренировки вовлекает в работу все до единой мышцы вашего тела и самым естественным образом готовит вас к всевозможным нагрузкам в реальной жизни.

Тренажеры Free Motion позволяют совершать движения не по заданной траектории (как обычные тренажеры), а в произвольных направлениях, наиболее естественных для вашего тела. С помощью Free Motion можно создать любую комбинацию движений – с изменением траектории, положения тела, нагрузки.

Эти качества определяют следующие преимущества Free Motion:

- участие в программе Free Motion не требует от клиента предварительной подготовки, особенно подходит людям с избыточным весом, и всем, кто реабилитируется после травм;
- нивелируется разрыв между абсолютной и функциональной силой;
- увеличивается расход калорий в единицу времени (высокий средний пульс), т.к. упражнения производятся в положении стоя и все мышцы оказываются задействованы;
- улучшается осанка, т.к. наряду с крупными мышечными группами тренируются мелкие внутренние мышцы и происходит тренинг "изнутри наружу".

Программа Free Motion универсальна и незаменима для тех, кто желает подготовиться к занятиям подвижными видами спорта (теннис, плавание, горные лыжи, футбол), хочет обезопасить себя от травм и научиться владеть своим телом в любой ситуации.

Клуби liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	10.00-11.00	11.00-12.00	19.00-20.00	20.00-21.00
Päevad	K, P	T, N, L	T	E, K, R
Hind	60.-	60.-	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



FREE MOTION +

See on keskmise intensiivsusega intervalltreening, kus funktsionaalne treening Free Motion seadmel vaheldub aeroobse koormusega. Vajaduse korral kasutatakse slide-laudu, Bosu palle või stepi-pinke. Harjutused põlevad hästi liigseid kaloreid. Sobib eelkõige hea ettevalmistusega külastajale. Treeningu kestvus 60 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	19.00-20.00
Päevad	N
Hind	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

FREE MOTION +

Интервальная тренировка средневысокой интенсивности, чередование функционального тренинга с аэробной нагрузкой, возможным использованием слайда, Bosu или степ-платформ. Хорошо сжигает калории. Подходит для хорошо подготовленных. Продолжительность занятия 60 минут.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK



SUPER FLEX

Super Flex on tund ennekõike lihaste taastamist intensiivsetest treeningutest, pingetest lõdvestumiseks ja painduvuse parandamiseks. Keha vabastamine pingetest aitab lihasel puhata ja areneda, stressi ennetada ja maandada. Vaimne ja füüsiline positiivne tasakaal tagavad aga hea töövoime ja suurepärase enesetunde. Treeningu kestvus 60 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	12.00-13.00	13.00-14.00
Päevad	P	L
Hind	60.-	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

SUPER FLEX

Урок для развития гибкости, в том числе для тех, кто желает сесть на «шпагат», сочетающий приемы психической релаксации и упражнения на растяжку. Прекрасно восстанавливает силы после трудового дня, снимает нервное напряжение. Цель тренировки: улучшение психо-эмоционального состояния. Сочетание комфортных поз и специальных дыхательных упражнений. Продолжительность занятия 60 минут.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK



9 MONTHS (9 KUUD)

AEROBIKA RASEDATELE

See on spetsiaalne võimlemine tulevastele emadele. Sisaldab nii jõuharjutusi kui ka Pilates tehnikat elemente. Treeningu kestvus 45 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	10.30-11.15	13.00-13.45
Päevad	T, N	L
Hind	60.-	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

9 MONTHS

АЭРОБИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Гимнастика для будущих мам включает в себя силовые упражнения и элементы техники Pilates. Продолжительность занятия 45 минут.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK

MEDICAL SUPER-CLASSIC

PROGRAMM KEHAKAALU ALLAVÖTMISEKS



LIITUGE SPORDIKOMPLEKSI TREENERITE JA SPORDIARSTI ÜHISE PROGRAMMIGA KEHAKAALU ALLAVÖTMISEKS!

Programmi eesmärk: saavutada kindla ajaga (3 kuu jooksul):

1. organismi rasvaprotsendi maksimaalne, lubatud vähenemine organismis ja, vastavalt, kehamassi vähene mine 10-20%;

2. Enda jaoks uus tervislik eluviis ja tervislike toitumisharjumuste kujundamine.

Programm koosneb aeroobikatreeningutest (3 korda nädalas), millele võivad vajadusel lisanduda treeningud jõusaalis või basseinis.

Spordiarst mõeldab regulaarselt teie kehamassi, organismi rasvasisaldust, korrigeerides vajadusel programmi.

Treener annab ka toitumisalaseid soovitusi.

Programmis osalemiseks tuleb osta spetsiaalne teenustepakett MEDICAL SUPER-CLASSIC (kuutasu 1300,-).

MEDICAL SUPER-CLASSIC

ПРОГРАММА ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

ПРОГРАММА ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА - СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ТРЕНЕРОВ И ВРАЧА СПОРТКОМПЛЕКСА.

Цель программы за 3 месяца:

1. Максимально снизить содержание жира в организме и, соответственно, снизить массу тела на 10-20%;

2. Сформировать новый здоровый стереотип питания и образа жизни.

Программа включает занятия аэробикой (3 раза в неделю), как дополнение в неё могут входить тренировки в атлетическом зале и в бассейне.

Спортивный врач регулярно проводит измерение массы тела, процентного содержания жира в организме и корректирует программу. Тренер даёт рекомендации по питанию.

Для участия в программе нужно купить специальный пакет услуг MEDICAL SUPER-CLASSIC (месячная стоимость 1300.-).

BODY&MIND



KEHA JA VAIM

Suunas Body&Mind ühendatakse ebatavalisel moel lääne pragmaatilisus ja idamaine filosoofia, liigutuste tunnetamine, oma tunnete mentaalne analüüs harjutuste ajal ja pärast seda. Õige rüht ja keskme stabiilsus – see ei ole lihtsalt tervis. See on meie keha telg, mis annab meile enesekindluse, ebatavalise sisemise jõu.

ТЕЛО И РАЗУМ

В направлении Body&Mind необыкновенным образом сочетается западная прагматичность и восточная философия, осознанность движений, ментальный анализ собственных ощущений во время и после занятий. Правильная осанка, стабильность центра – это не просто здоровье, это тот стержень, который придаёт уверенность в себе, необыкновенную внутреннюю силу.

STRETCH



STRETCH

Treeningud lihaste, liigeste ja sidemete arendamiseks. Õigete venitusvõtete omandamine. Sobib igasuguse ettevalmistusega huvilistele. Treeningu kestvus 45 minutit.

Занятие для развития гибкости мышц, суставов и связок. Обучение правильным движениям на растягивание. Для любого уровня подготовленности. Продолжительность занятий 45 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	11.00-11.45	11.30-12.15	19.00-19.45	20.00-20.45
Päevad	K	E	R	K
Hind	60.-	60.-	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



CALLANETIC

Ainulaadne võimlemisstiil lihastoonuse tõstmiseks, fiiguuri parandamiseks ja keha ümbermõõtude vähendamiseks. Kasutatakse staatilisi ja lihaste venitusharjutusi. Sobib igasuguse ettevalmistusega huvilistele. Treeningu kestvus 50 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	09.30-10.30	10.00-11.00	11.00-12.00	17.00-18.00	20.00-21.00
Päevad	T,N	L	P	E, K	T, N
Hind	60.-	60.-	60.-	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Для членов клуба:

Уникальная гимнастика для улучшения мышечного тонуса, коррекции фигуры и уменьшения объемов. Используется статическое напряжение, упражнения на растягивание мышц. Для любого уровня подготовленности. Продолжительность занятий 50 минут.

Одноразовое посещение 150.- EEK



PILATES

Süsteemi aluseks on keha stabiliseerivate lihasgruppide jõu ja paindlikkuse arendamine. Spetsiaalselt selleks otstarbeks väljatöötatud harjutuste sooritamine lubab maksimaalselt kiiresti vabaneda pingetest seljas ja parandab rühti.

Pilates ühendab aju, keha ja hingamise. Treeningud viiakse läbi erinevatele raskusastmetele.

ERINEVAD RASKUSASTMED: PILATES I JA PILATES II.

PILATES

Эта система развивает силу и гибкость мышечных групп, стабилизирующих наше тело. Выполнение специально составленных упражнений даёт возможность максимально быстро снимать напряжение с позвоночника и улучшает осанку.

Пилатес позволяет связать воедино разум, тело и дыхание.

РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ СЛОЖНОСТИ: PILATES I И PILATES II.



PILATES I

See on baas-tase. Sobib algajatele ja inimestele, kellel on probleeme selgrooga. Treeningu kestvus 45 minutit.

Klubi liikmetele:

Aeg	11.15-12.00	13.00-13.45	17.00-17.45
Päevad	N	P	R
Hind	60.-	60.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Базовый уровень. Подходит для начинающих и людей, имеющих проблемы с позвоночником. Продолжительность занятий 45 минут.

Для членов клуба:

Одноразовое посещение 150.- EEK



PILATES II

PILATES II

Soovitame küllastajatele, kes on eelnevalt läbi teinud baas-taseme treeningu. Harjutuste mitmekesisuse huvides on võimalik kasutada mitmesugust aeroobika varustust. Treeningu kestus 45 minutit.

Рекомендуется только после прохождения базового уровня. Возможно использование различного оборудования. Продолжительность занятий 45 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	11.00-11.45	12.00-12.45	18.00-18.45
Päevad	E	P	E, K
Hind	60.-	60.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



POWER PILATES

POWER PILATES

Harjutuste kogum, mis on ette nähtud lihastoonuse säilitamiseks, lihaste tasakaalu ja keha kontrolli parandamiseks. Treening on samuti efektiivne liigutuste koordineerimiseks. Mitmekesisuse ja efektiivsuse tõstmiseks kasutatakse lisavarustust (ravipall, suur pall, liugmatt, bosu, hantlid jm.).

Harjutustele on omane rahulik muusika, teadlikud ja aeglased liigutused.

Sobib igasuguse ettevalmistustasemega. Treeningu kestvus 45 minutit.

Класс направлен на поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движений. Используется дополнительное оборудование (медицинский мяч, большой мяч, слайд, Bosu, гантели и пр.).

Спокойная музыка, осознанные и неторопливые движения.

Подходит для любого уровня подготовленности. Продолжительность занятий 45 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	11.15-12.00	11.00-11.45
Päevad	T	R
Hind	60.-	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

JOOGA**ЙОГА**

Jooga õpetab valitsema keha, emotsioone ja hingamist ning tugevdab läbi selle joogaharrastaja tervist.

Joogaharjutusi sooritatakse kas dünaamiliselt või staa-tiliselt lihtsamast keerulisemale.

Asendid jagunevad selgroolülisid korrastavateks, tasa-kaalu ja keskendumisvõimet arendavateks ning lõdvestavateks.

Jooga õpetab õigesti hingama ja lõdvestuma, valmis- tab ette meditatsiooniks, mis tagab meelerahu.

Йога учит владеть телом, дыханием и эмоциями, укрепляет здоровье, улучшает самочувствие. Йога – упражнения на статику и на динамику, от простого к сложному. Это коррекция гибкости, развитие равнове- сия, умение сосредоточиться и расслабиться.

Йога, обучая правильному дыханию и отдыху, под- готовливает занимающихся к медитации, способству- ет душевному покою, обогащает мироощущение.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	12.00-13.00	18.00-19.00	14.00-15.30	19.30-20.30
Päevad	E, N	K, R	L	T
Hind	65.-	65.-	65.-	65.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

TAI-CHI**ТАЙ-ЧИ (TAI-CHI)**

Treeningud ühendavad jõu- ja hingamisharjutused, painduvuse- ja koordineerimise harjutused. Treeningute aluseks on iidne idamaine Tai-chi-chuani süsteem, mida praktiseeriti legendaarses Shaolini kloostri. Treeningu kestvus 120 minutit.

На занятиях сочетаются силовые, дыхательные упраж- нения, упражнения на пластику и координацию дви- жений. В основе тренировки - древнейшая восточная система занятий Tai Chi Chuan, практикуемая леген- дарным монастырём Шаолинь. Продолжительность занятий 120 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	16.00-18.00
Päevad	L
Hind	65.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

Leon Miller

Tai-chi ja jooga treener

Kõrgem haridus, rahvusvaheline sertifikaat, staaži 23 aastat, s.h. 11 aastat USA-s.





SING-I-CHUAN

SING-I-CHUAN

Sing-i-chuan - see on võitmise kunst! See taoistlik võitluskunst tõstab inimese energeetilist potentsiaali, vaimset ja füüsilist aktiivsust, olles samas ka üks tõhusamatest enesekaitseüsteemidest.

Sing-i-chuan põhineb inimese keha viie peamise organi (kopsud, neerud, maks, süda, põrn) töö harmoneerimisel. Sing-i-chuan hingamine aktiveerib sisesekreetsiooninäärmete tööd.

Sing-i-chuan tagab aktiivsuse kõrge vanuseni ja on suurepärase tervise garantii. Sellega võib tegeleda igas vanuses. Treeningu kestvus 90 minutit.

Синь-и-цюань - искусство побеждать! Это даосское боевое искусство повышает энергетический потенциал, интеллектуальную и физическую активность, являясь также одной из самых эффективных систем самозащиты.

В основе синь-и-цюань лежит гармонизация работы пяти основных органов человеческого тела (лёгких, почек, печени, сердца, селезёнки). Дыхание синь-и-цюань активизирует работу желез внутренней секреции. Синь-и-цюань гарантирует активное долголетие, отличное здоровье. Практиковать это искусство можно в любом возрасте. Ушедшие из спорта по состоянию здоровья или из-за возраста могут обрести новую спортивную жизнь, занимаясь синь-и-цюань. Продолжительность занятий 90 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	18.00-19.30
Päevad	P
Hind	60.-
Lastele / детям 40.-	

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

TAO TERVISEVÕIMLEMINE



ДАОССКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Nagu kõik geniaalne, on ka need muistsed tao harjutused lihtsad ja ajaliselt ökonoomsed. Need normaliseerivad vereringe ja inimkeha viie peamise organi – südame, maksa, kopsude, neerude ja põrna – vastastikuse mõju. Suurendavad intellektuaalset aktiivsust ja energeetilist potentsiaali, liigutused on ilmekad ja emotsionaalselt küllastatud, neis on väline ja sisemine noorendav mõju.

Igaüks viiest harjutusest hõlmab endas nelja kuni viit liigutust, mille abil segatakse liigesevõie liigestes, mis selle kogust suurendab. Tänu sellele võidele toimub kõhredate taastumine. Liigutuste tegemise ajal otsene surve kõhredele puudub. See on väga oluline, kuna üheks peamistest probleemidest liigete ravimisel on vajadus liigutada, samas kui liikumine on haigusliku hõõrdumise tõttu liigestes võimatu.

Как всё гениальное, эти древние даосские упражнения просты и экономичны по времени. Они нормализуют кровообращение и взаимодействие пяти основных органов человеческого тела: сердца, печени, лёгких, почек и селезёнки. Повышают интеллектуальную активность и энергетический потенциал, движения образны и эмоционально насыщены, имеют внешний и внутренний омолаживающий эффект.

Каждое из пяти упражнений включает в себя от четырёх до пяти движений, с помощью которых перемешивается синовиальная жидкость в суставах, что повышает её количество. Благодаря этой жидкости происходит восстановление хрящей. Во время выполнения движений нет прямого давления на хрящи. Это очень важно, потому что одной из основных проблем при лечении суставов является необходимость двигаться и в то же время невозможность двигаться из-за болезненного трения в суставах.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	17.00-18.00
Päevad	P
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



BODY-SHAPING

БОДИШЕЙПИНГ

“Bodyshaping”, kui süsteem on välja töötatud mitte ainult naiste välimuse parandamiseks, vaid ka nende psühholoogilise ja sotsiaalse tervise tugevdamiseks.

“Bodyshaping” – see on individuaalne lähenemine treeningprogrammi koostamisele, kuna üks kord kuus tehtav antropomeetriline test võimaldab valida just teie figuuri parandamiseks vajalikud harjutused.

Treeninguid on kahte liiki:

- suunatud rasva põletamisele ja lihastele probleemses tsoonis,
- suunatud lihasmassi suurendamisele valitud alas, kasutades kolme tüüpi koormust: algajatele, edasijõudnud treenijatele ja hea ettevalmistusega treenijatele.

Üks kord kuus tehakse antropomeetriline test. Saadud mõõdud sisestatakse arvutisse, välja arvatud tulemused arutatakse treeneriga läbi ja nende alusel koostatakse edasine treeningprogramm.

See treening annab maksimaalse tulemuse, kui treenida kaks korda nädalas.

Система Bodyshaping разработана для улучшения не только внешнего вида, но и укрепления психологического и социального здоровья женщины.

Bodyshaping - это индивидуальный подход при составлении программы тренировок, т.к. антропометрический тест, который проводится раз в месяц, позволяет подобрать упражнения для улучшения именно вашей фигуры.

Существуют два вида тренировок:

- направленная на сжигание жира или мышц в проблемной зоне,
- направленная на наращивание мышечной массы в определённой зоне, при трёх видах нагрузок: для начинающих, для имеющих небольшой опыт, для хорошо подготовленных.

Раз в месяц проводится антропометрический тест. Замеры вносятся в компьютер, полученные результаты теста обсуждаются с тренером для составления дальнейшей программы тренировок.

Тренировки дают максимальный результат при двух занятиях в неделю.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	9.00-10.00	16.30-17.30	17.30-18.30	18.30-19.30	19.30-20.30
Päevad	E, T, K, R	T, R	E, T, N, R	E, T, N, R	E, N
Hind	60.-	80.-	80.-	80.-	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

BASSEIN (25 M)



БАСЕЙН (25 М)

ALUSTAGE OMA PÄEVA MEIE BASSEINIS!

Teie käsutuses on viis 25 m rada (sügavus 1.45-1.85 m, vee temperatuur 26-28 kraadi C). Tulge enne või pärast tööd või kooli, nii tulete kergemini toime päeva pingetega ja vabanete stressist!

Külastuse hinnas sisaldub ka kahe erinevate režiimidega (temperatuurid vastavalt kuni 90°C ja 120°C) soome sauna ning aromaatsete raviekstraktidega aurusauna kasutamise võimalus. Samas on ka solaarium.

Laupäeval ja pühapäeval on bassein avatud 9.00 - 20.00.

НАЧНИТЕ СВОЁ УТРО В НАШЕМ БАСЕЙНЕ!

В вашем распоряжении пять 25-метровых дорожек (глубина 1,45-1,85 м, температура воды 26-28°C). Приходите до или после работы или школы, чтобы сбросить дневное напряжение и снять стресс!

В стоимость посещения входит также возможность пользоваться двумя разнорежимными сухими (финскими) банями с температурой соответственно до 90°C и до 120°C, а также паровой баней с ароматическими целебными экстрактами. Там же солярий.

В субботу и воскресенье бассейн открыт с 9.00 до 20.00.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	7.00-16.00	16.00-22.00	9.00-20.00
Päevad		E-R	L,P
Hind	60.-	80.-	90.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK



VESIVÕIMLEMINE

АКВААЭРОБИКА

Vesivõimlemine on lõbus emotsionaalne treening, mis annab ühtlase koormuse kõigile lihasgruppidele ja teeb harjutused ühtviisi meeldivaks nii meestele kui naistele. Treeningutel kasutatakse spetsiaalseid abivahendeid. Tunnid on suunatud lihaste toonuse tõstmisele, südame-vereringesüsteemi ja hingamissüsteemi tugevdamisele, koordineerimisele ja hingamissüsteemi tugevdamisele, koordineerimisele ja hingamissüsteemi tugevdamisele. Vesivõimlemisel on mitmeid olulisi eeliseid:

- treening ei muutu monotoonseks, nii on füüsilist koormust psühholoogiliselt kergem taluda;
- traumad on välistatud.

Eriti soovitatav rasedatele, seljavaevuste või veenilaienditega inimestele. Treeningu kestvus 45 minutit.

Аквааэробика – это весёлое эмоциональное занятие, позволяющее получить гармоничную нагрузку на все группы мышц, что делает упражнения одинаково привлекательными и для мужчин, и для женщин. Тренировки проводятся с использованием специального инвентаря. Уроки направлены на повышение мышечного тонуса, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на улучшение координации движений. Аквааэробика имеет ряд ценных преимуществ:

- комфортная психологическая переносимость физических нагрузок;
- отсутствие травм.

Рекомендуется беременным женщинам и людям с заболеваниями позвоночника и варикозным расширением вен. Продолжительность занятий 45 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	10.00-10.45	11.15-12.00	12.00-12.45	18.30-19.15	19.00-19.45	19.15-20.00
Päevad	E, K, R	T, N	P	E, R	T, N	K
Hind	70.-			80.-		

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

UUEL HOAJAL ON TUNNIPLAANIS SPETSIAALNE VESIVÕIMLEMISTREENING RASEDATELE:

В НОВОМ СЕЗОНЕ В РАСПИСАНИЕ ДОБАВЛЕНЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ АКВА-АЭРОБИКОЙ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ:

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	10.45-11.30
Päevad	E, R
Hind	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

Aleksander Rosenblat

Ujumise treener

Eesti Ujumisliidu litsents, staaži 10 aastat.



Nikolai Borzov

Ujumise treener

Kõrgem kehakultuurialane haridus, meistersportlane, töötanud ujumistreenerina NSVL ja Eesti koondiste juures, staaži 20 aastat.



LASTE UJUMISÕPETUS



ДЕТСКИЕ КУРСЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Kas Teie laps oskab ujuda? Ei?! Mida Te veel ootate? Meie basseinis õpib teie laps kogenud treeneri juhendamisel ujuma mitmes erinevas stiilis, õieti sukelduma ja vees mängima. Vesi saab tema sõbraks kogu eluks ja veekogu ääres puhkust veetes ei pea te pidevalt lapse pärast muretsema.

Vesi karastab lapse organismi, ta muutub tugevamaks ja vastupidavamaks.

Ujumine on parim meetod inimese harmooniliseks füüsiliseks arendamiseks.

Eelregistreerimine laste ujumisgruppidesse telefon 6990216, 53302393 (treener N.Borzov).

Ваш ребёнок умеет плавать? Нет?! Чего же вы ждёте? В нашем бассейне опытный тренер научит вашего ребёнка плавать разными стилями, нырять и играть на воде. Вода станет его другом на всю жизнь, а вы будете спокойны за него, находясь на берегу водоёма во время отпуска.

Вода закалит организм ребёнка, он станет сильнее и выносливее.

Плавание - наилучший способ гармоничного физического развития человека.

Предварительная запись в детские группы по плаванию - тел. 699 0216, 5330 23 93 (тренер Н.Борзов).

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	9.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	14.00-15.00	14.30-15.30	15.30-16.30	16.30-17.30
Päevad	E-L	L	L	L	L.	E-R	E-R	E-R
Hind				40.-				

Ühekordne külastus 40.- EEK

Одноразовое посещение - 40.- EEK

LAUATENNIS



НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Vajalik varustus on klubis olemas. Aegu saab ette broneerida telefonil 6990220.

Для любителей настольного тенниса имеется весь необходимый инвентарь. Предварительная запись по тел. 6990 220.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	7.00-23.00	9.00-21.00
Päevad	E-R	L-P
Hind	2 inim.- 100 / 1 tund	

Ühekordne külastus 2 inimest -150.- EEK/1 tund

Одноразовое посещение 150.- EEK/час

Jevgeni Širokov

Tennise treener

Kõrgema haridusega,
Eesti Tenniseliidu litsents,
staaži 15 aastat.



Movses Kazinjan

Tennise treener

Kõrgema haridusega,
meistersportlane,
Rahvusvaheline
sertifikaat,
staaži 10 aastat.



TENNIS ТЕННИС



Spordikompleksis on neli erineva kattega tenniseväljakut. Aega saab broneerida telefonil 6990220. On võimalik mängida oma partneriga aga ka harjutada professionaalsete treenerite juhendamisel ja vajadusel kogu vajaliku varustuse laenutada. Tennisesaalide rentimine ja lepingute sõlmimine kogu hooajaks telefonil 5014221 (tennisesaali mäedzer M.Kuum).

NB! Toimub eelregistreerumine tennise algõpetuse gruppidesse. Registreerumine telefonil 5014221 (M. Kuum).

Наш спортивный комплекс оснащён четырьмя кортами с разными покрытиями, покрытие на которых отвечает современным требованиям. Для клиентов предусмотрена предварительная запись по тел. 699 0220. Вы можете воспользоваться услугами профессиональных тренеров и при необходимости получить весь необходимый инвентарь. Аренда кортов и заключение договоров на весь сезон по тел. 5014 221 (менеджер по теннису М.Куум).

NB! Производим набор в группы начинающих теннисистов. Регистрация по телефону 5014 221 (М.Куум).

1, 2, 3 tenniseväljaku rent:

Стоимость аренды 1-го ,2-го, 3-го кортов:

Aeg	Päevad	Hind/tund
7.00-8.00	E-R	140.-
8.00-10.00		200.-
10.00-16.00		260.-
16.00-21.00		340.-
21.00-22.00		300.-
9.00-10.00	L-P	160.-
10.00-16.00		280.-
16.00-20.30		240.-

4 tenniseväljaku rent:

Стоимость аренды 4-го корта:

Aeg	Päevad	Hind/tund
7.00-8.00	E-R	120.-
8.00-10.00		160.-
10.00-16.00		200.-
16.00-21.00		300.-
21.00-22.00		260.-
9.00-10.00	L-P	140.-
10.00-16.00		220.-
16.00-20.30		200.-

Oleg Velitško

Tennise treener

Eesti Tenniseliidu litsents, staaži 7 aastat.



P.S. Treeneritele, kellel on leping rohkem kui 55 tunnile kuus, kehtivad soodushinnad!

P.S. Для тренеров, имеющих договор больше 55 часов в месяц – специальные цены!

VÕITLUSKUNSTID

ЕДИНОБОРСТВА



KARATE

КАРАТЭ

- Poistele ja tüdrukutele alates 5-ndast eluaastast sportliku karatee treeningud. Programmis: akrobaatika, maadlus ja mängud.
 - Täiskasvanutele unikaalne enesekaitseüsteem idamaiste relvade (bo, tonfa, sai, nunchaku) kasutamisega. Õpitakse võitlusvõtteid, käte ja jalgade lööke ühenduses üldfüüsilise ettevalmistusega. Sobib erineva ettevalmistusega huvilistele.
- Treeningu kestvus 90 minutit.

Eelregistreerimine telefonidel:
5026205 treener A. Zõkov, 56500031 treener O. Velichko

- Для мальчиков и девочек с 5-летнего возраста и для подростков спортивное каратэ. В программе занятий: акробатика, борьба, игры.
 - Для взрослых. Уникальная система самозащиты с использованием восточных боевых орудий: бо, тонфа, сай, нунчаку. Изучение техники боевых приёмов, ударов руками и ногами в сочетании с общей физической подготовкой. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.
- Продолжительность занятий 90 минут.

Предварительная регистрация по тел. 5026 205 тренер - А.Зыков и по тел. 5650 00 31- тренер О.Величко.

Aeg	9.30-11.00	15.00-21.30	10.00-16.00
Päevad	E-R		L
Hind	al.400.- EEK/kuu		

KICKBOXING

(KERGE KONTAKT)



КИКБОКСИНГ

(ЛЁГКИЙ КОНТАКТ)

Huvitav ja jõukohane treeningustiil. Sobib ideaalselt naistele, lastele ja algajatele. Liigutusi on lihtne mõista, ära õppida ja sooritada. Õpitakse võitluskunsti aluseid ja tehnikat, harjutatakse käte ja jalgade koostööd, parandatakse liigutuste koordineerimist.

Tulemuseks on suurepärase füüsilise vormi ja vilumused tõhusaks enesekaitseks. Tundke end julgelt ja kindlalt!

Treeningud viiakse läbi kõrgemal tasemel, kick-boxingu 2003 a. maailmameistri Dmitri Vorobjovi juhendamisel (tel. 56670196). Treeningu kestvus 90 minutit.

Это интересный и доступный вид тренировок. Идеально подходит для женщин, детей и начинающих. Движения достаточно просты для понимания, изучения и выполнения. Обучение основам и технике боя, комплексная работа рук и ног, улучшение координации движений.

Результат - отличная физическая форма и навыки самообороны. Почувствуй себя уверенно!

Тренировки ведёт чемпион мира 2003 г. по кикбоксингу Дмитрий Воробьев (тел. 5667 01 96). Продолжительность занятий 90 минут.

Aeg	19.00-20.15	20.15-21.30	16.00-17.00
Päevad	E-R	E-R	L
Hind	350.-/ kuus		

KICKBOXING**(TÄISKONTAKT)****КИКБОКСИНГ****(ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)**

See stiil hõlmab efektiivseid lööke, kiiruse- ja jõutreeningut, tai poksi elemente ja tänava-enesekaitse harjutusi. Arendab distantsitunnetust, liigutuste teravust, oskust töötada refleктоorsel tasandil. Võitleja tase paraneb järjepidevalt.

Treeningud viiakse läbi kõrgemal tasemel kick-boxingu 2003a. maailmameistri Dmitri Vorobjovi juhendamisel (tel. 56670196). Treeningu kestvus 90 minutit.

Этот стиль включает в себя только эффективные удары, скоростной и силовой тренинг, элементы тайского бокса и навыки уличной самообороны. Вырабатывает чувство дистанции, резкость, умение работать на рефлекторном уровне. Постоянный рост уровня бойца.

Тренировки ведёт чемпион мира 2003 г. по кикбоксингу Дмитрий Воробьев (тел. 5667 01 96). Продолжительность занятий 90 минут.

Aeg	19.00-20.15	20.15-21.30	16.00-17.00
Päevad	E-R	E-R	L
Hind	350.-/ kuus		

ENESEKAITSE**САМООБОРОНА**

Enesekaitse on segastiil, mis sisaldab kickboxing'u, tai boksi elemente ning uusi kaitsestiile. Treeningud on ette nähtud igale eale, need karastavad tahtejõudu, kasvavad iseloomu ja enesekindlust.

Treeningud viiakse läbi kõrgemal tasemel kick-boxingu 2003a. maailmameistri Dmitri Vorobjovi juhendamisel (tel. 56670196). Treeningu kestvus 60 minutit.

Смешанный стиль самообороны состоит из элементов кикбоксинга, тайского бокса и новых стилей защиты. Тренировки - для всех возрастов; закаляют силу воли, воспитывают характер, уверенность в себе.

Тренировки ведутся на высокопрофессиональном уровне под руководством чемпиона мира по кикбоксингу 2003 года Дмитрия Воробьева (тел. 56670196). Продолжительность занятий 60 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	11.00-12.00	20.00-21.00	20.30-21.30
Päevad	T, N	E, R	T
Hind	60.-	60.-	60.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

CAPOEIRA**КАПОЕЙРА**

See on treening, mis baseerub afro-brasiilia võitluskunstile ja see toimub koloriitse ladina-ameerika muusika saatel. Siin kasutatakse originaalseid liikumisi ja on sobiv igasuguse ettevalmistusega treenijatele, nii meestele kui ka naistele.

Занятие, в основе которого лежит афро-бразильское боевое искусство под колоритную национальную музыку с использованием оригинальных движений и перемещений. Подходит для всех уровней подготовленности. Вы с легкостью овладеете ударной техникой, научитесь множеству акробатических трюков, а так же получите навыки самообороны.

Capoeiro arendab vastupidavust, vestibulaarset aparaati ja painduvust. Treeningu kestvus 90 minutit.

Капоэйра занимаются как парни, так и девушки. Капоэйро развивает выносливость, вестибулярный аппарат и гибкость. Тренировки проходят под динамичную музыку - как современную, так и традиционную бразильскую. Продолжительность занятий 90 минут.

Klubi liikmetele:

Для членов клуба:

Aeg	20.30-22.00
Päevad	E, K, R
Hind	80.-

Ühekordne külastus 150.- EEK

Одноразовое посещение 150.- EEK

SOLAARIUM

KENA JA TERVE VÄLIMUSE ANNAB NAHA AASTARINGNE PÄEVITUS IDAKESKUSE SOLAARIUMITES.

SUNCAB IBIZA – vertikaalne solaarium, intensiivne (51 lampi). Varustatud tõtseadeldisega, mis lubab valida päevitamiseks optimaalse asendi. Võimsad lambid tagavad kiire ja kauapüsiva päevituse.

Vertikaalne asend ja spetsiaalsed käepidemed laes tagavad ühtlase päevituse ilma "valgete laikudeta".

PARADISE TITANIUM - horisontaalne solaarium, intensiivne (48 lampi kehale ja 4 lampi näole). Tänu horisontaalsele asendile ja kahele värskendust toovale foonile sobib lõõgastumiseks, tagades samas intensiivse ja ohutu päevituse.

Ideaalne solaarium kõigile, kes ootavad kiiret ja silmnähtavat tulemust juba pärast esimest seanssi.

Solaarium vastab kõigile euronõuetele. Seansi soovitatav pikkus 5 - 15 minutit.

NB! Makstes kõikides spordikeskuse ja ilusalongi solaariumites spordiklubi kaardiga, saate püsiva 10% soodustuse.

Hind: 8 EEK/minut.

Eelregistreerimine telefonil 6990216, 6990210.

INFRAPUNASAUN

INFRAPUNASAUN ON UUDNE TERVISTAVA SISSESEADE LIIK.

Infrapunasauna saladuseks on spetsiaalse ehitusega infrapuna-kiirgajad, mis paiknevad saunakabiinis saunalise ees, taga ja all selliselt, et soojendavad kogu inimese keha.

Koos higiga väljuvad kehast jääkained ja mürgid, raskemetallide soolad, rasvhapped ja kolesteriini ülejäägid. Toimub organismi täielik puhastumine! Seanssid infra-

СОЛЯРИЙ

КРУГЛОГОДИЧНЫЙ ЗАГАР ПРИДАЁТ ЧЕЛОВЕКУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ВИД.

SUNCAB IBIZA – вертикальный интенсивный (51 лампа) солярий. Оборудован лифтом для выбора оптимального расположения при загорании. Мощность ламп обеспечивает быстрый и долго сохраняющийся загар.

Вертикальное положение и специальные ручки в потолке обеспечивают равномерный загар без «белых пятен».

PARADISE TITANIUM - горизонтальный интенсивный (48 ламп для тела и 4 лампы для лица) солярий. Способствует релаксации, а благодаря горизонтальному положению и двум освежающим фенам, - интенсивному и безопасному загару.

Идеальный солярий для тех, кто ждёт быстрого и заметного результата уже от первого сеанса.

Рекомендуемая продолжительность сеанса - 5-15 минут.

NB! Во всех соляриях спортивного клуба „Идаке-скус“ и салона красоты „LuxLine studio“ постоянным клиентам при оплате картой клуба действует постоянная скидка -10 %.

Стоимость: 8.- EEK/минута.

Предварительная запись по тел. 6990216, 6990210.

ИНФРАКРАСНАЯ БАНЯ

ИНФРАКРАСНАЯ БАНЯ - ЭТО НОВИНКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

Секрет инфракрасной бани - в инфракрасных излучателях специальной конструкции, установленных внутри кабины спереди, сзади и снизу так, чтобы прогреть тело человека целиком.

С потоками пота уходят шлаки и токсины, соли тяжелых металлов, жирные кислоты и избытки холесте-

puna-kabiinis avaldavad inimesele peamiselt mõju kahel viisil:

- Tervendav. Sügava infrapuna-kiirguse protseduurid aitavad hüpertoonia, hüpotoonia, külmetushaiguste, bronhiidi, tonsilliidi, astma ja kõrva-nina-kurguhaiguste puhul, parandavad vereringet, vähendavad artriidi-, radikuliidi- ja reumavalusid, kergendavad neerude tööd, vabastavad tselluliidist ning stabiliseerivad vere rõhku ja kehakaalu.
- Kosmeetiline. Vereringe aktiveerimine annab nahale terve jume. Ohtra higistamisega puhastatakse naha poorid ning nahk muutub siledaks ja elastseks. Kort- sud silenevad, on täheldatud ka armide vähenemist.

Ühekordse külastuse hind 90.- EEK.
Eelregistreerimine telefonil 6990216, 6990210.

SPORDIARST

Teie tervisliku seisundi eest hoolitseb meie spordiarst. Arsti kabinet on varustatud kaasaegse aparatuuriga. Siin saab mõõta pikkust, kaalu, vererõhku, teha EKG-d, määrata organismi rasvaprotsenti, teha koormustesti ja palju muud. Pärast üldise füüsilise seisundi kontrollimist aidatakse teil välja töötada individuaalne, erinevate raskus- ja koormustasemetega treeningukava.

Makseks klubi kaart ei kehti.
Eelregistreerimine telefonil 6990220.

MASSAAŽ

Massaaž aitab teil vabaneda väsimusest ja stressist. Pakume järgmisi teenuseid:

- ravimassaaž - erinevate nimmepiirkonna alade massaaž, nimmekorrigeerimine
- segmentmassaaž - selja erinevate segmentide massaaž
- üldmassaaž
- ravivõimlemine.

Makseks klubi kaart ei kehti.
Eelregistreerimine telefonil GSM 56457296.

KOSMEETIKAKABINET

Hästi hooldatud ja terve nahk on meie kaasaegses maailmas väga oluline aspekt edu teel, ja see ei puuduta mitte ainult naisi, vaid ka mehi. Iga endast lugupidav inimene

rina, происходит полное очищение организма! Сеансы в инфракрасной кабине оказывают на человека воздействие по двум основным направлениям:

- Оздоровительное. Процедуры с глубинным инфракрасным излучением помогают при гипертонии, гипотонии, простудных заболеваниях, бронхитах, тонзиллитах, астме, воспалительных процессах уха, горла, носа, улучшают кровообращение, снимают боли при артритах, радикулитах, ревматизме, облегчают работу почек, избавляют от целлюлита, стабилизируют кровяное давление и вес тела;
- Косметическое. Активизация кровообращения придает коже здоровый румяный оттенок. При обильном потоотделении очищаются поры кожи, она становится гладкой и упругой. Разглаживаются морщины, отмечается рассасывание рубцов.

Стоимость одного посещения – 90.- EEK.
Предварительная запись по тел. 6990216, 6990210.

СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ

О состоянии вашего здоровья позаботится спортивный врач. Медицинский кабинет оснащён современным оборудованием. Вам измерят рост, вес, давление, сделают ЭКГ, определят процент жира, сделают тест на нагрузку и т.д. После контроля общего физического состояния Вам помогут разработать индивидуальную программу занятий с разным уровнем сложности и нагрузок.

Оплата картой клуба не производится.
Предварительная запись по тел. 6990220.

МАССАЖ

Сеансы массажа помогут вам избавиться от усталости и стресса. Массажист предлагает Вам следующие услуги:

- лечебный массаж: массаж отдельных частей позвоночника, коррекция позвоночника;
- сегментарный массаж (отдельных сегментов спины);
- оздоровительный массаж;
- лечебная гимнастика.

Оплата картой клуба не производится.
Предварительная запись по моб. 56457296.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

В современном мире здоровая и ухоженная кожа является непременным атрибутом на пути к достижению успеха, причём это касается не только женщин, но и

soovib hea välja näha ja selle saavutamiseks on tänasepäeva kosmeetika valdkonnas väga palju võimalusi. Ei ole saladus, et ilu peitub regulaarses, ja mis kõige olulisem – ÕIGES hoolitsuses enda välimuse eest. Usaldage hoolitsust oma naha eest spetsialistidele!

Meie kosmeetika kabinet pakub palju erinevaid teenuseid:

- Näopuhastus (ultraheli, mehaaniline)
- Keemilised koorimised
- Hooldus silmadele
- Programmid kõikidele nahatüüpidele
- Näomassaaž
- Maskid
- Darsonval
- Ionoforees
- Kulmude kitkumine
- Kulmude ja ripsmete värvimine

Lisainformatsioon pakutavatest teenustest kodulehel www.germes.ee
Makseks klubi kaart ei kehti.
Eelregistreerimine telefonil: 58215613.

LUX LINE STUDIO

Me pakume Teile järgnevat teenuseid:

- Juuksur: kõik juuste värvimise viisid, juukselõikus stilitide poolt, juuste ravimine, soengud, koloreerimine.
- Maniküür, pediküür: mitmesugused maniküüri ja pediküüri viisid, spa-protseduurid, küünite kasvatamine ja disainimine, käte naha hooldamine.
- SPA: see on koht, kus te saate võtta päikesevanne kolmes erinevas solaariumis firmalt ENCO, lõdvestuda ja saada ergutava doosi energiat DermaLife tervisekapslist, puhata infrapuna- ja aurusaunades, võtta lõdvestavat šarko-dušši ning kiirustamata ja naudinguga end korda seada.

NB! Tänapäeva meditsiini viimased saavutused avavad uusi perspektiive, annavad uusi võimalusi, mis veel hiljuti tundusid kättesaamatud.

Nende saavutuste hulka võib lugeda ka uut meetodit, mis ühendab endast keha vaakummassazi ja ultraheli. Seda tehakse viimase põlvkonna aparaadiga Dermajet ja see loob tselluliidi raviks, Kehakaalu vähendamiseks ja keha kontuuride parandamiseks täiesti uued võimalused.

Üks protseduur Dermajeti aparaadiga on samaväärne kümne klassikalise massaaži seansiga.

Samuti pakume sokolaadi mähiseid nahale, mis muudavad teie naha õrnaks kui siid ja tõstavad meeleolu!

мужчин. Каждый, уважающий себя человек, просто обязан хорошо выглядеть и для этого на сегодняшний день в косметологии имеется масса возможностей. Ведь не секрет, что красота – это регулярный, а самое главное - ПРАВИЛЬНЫЙ, уход за собой. Доверьте уход за своей кожей настоящим профессионалам!

Наш косметический кабинет предлагает широкий спектр услуг:

- Чистка лица (ультразвуковая, механическая)
- Химические пилинги
- Программа для глаз
- Программы для всех типов кожи
- Массаж лица
- Маски
- Дарсонваль
- Ионофорез
- Коррекция бровей
- Окрас ресниц и бровей

Дополнительная информация

о предлагаемых услугах на сайте www.germes.ee
Оплата картой клуба не производится.
Предварительная запись по тел: 58215613.

САЛОН LUX LINE STUDIO

Мы готовы предложить Вам:

- парикмахерские услуги: все виды окрашивания, стильные стрижки, лечение волос, укладка, колорирование;
- маникюр, педикюр: различные виды маникюра и педикюра, SPA-процедуры, наращивание и дизайн ногтей, уход за кожей рук;
- SPA - место, где Вы можете принять солнечные ванны в трёх различных соляриях фирмы ENCO, расслабиться и получить заряд бодрости в капсуле здоровья DermaLife, отдохнуть в инфракрасной и паровой банях, принять расслабляющий душ Шарко, и не спеша, с удовольствием привести себя в порядок.

NB! Последние достижения медицины сегодня открывают перспективы, которые ещё вчера казались недостижимыми. К их числу можно отнести новейший метод, сочетающий вакуумный массаж тела и ультразвук, с применением аппарата последнего поколения Dermajet, который предоставляет самые эффективные возможности в лечении целлюлита, снижении веса и улучшении контуров тела!

Одна процедура с применением аппарата Dermajet по воздействию на соединительную ткань равноценна 10 классическим массажам.

Также предлагаем шоколадные обертывания, которые сделают Вашу кожу нежной как шёлк и поднимут настроение!

Kutsume Teid meie stuudiosse puhkama ja iseendaga tegelema!

NB! Makstes kõikides ilusalongi spordikeskuse ja spordikeskuse solaariumites spordiklubi kaardiga, saate püsiva 10% soodustuse.

Külastege meie kodulehte www.luxline.ee
Eelregistreerimine telefonil 6990210.

Приглашаем Вас отдохнуть и заняться собой в нашей студии!

NB! Во всех соляриях салона красоты „LuxLine studio“ и спортивного клуба „Идакескус“ постоянным клиентам при оплате картой клуба действует постоянная скидка -10 %

Загляните на нашу страничку
в Интернете www.luxline.ee
Предварительная запись по тел. 6990210.

Aeg	9.00-21.00	10.00-19.00	10.00-18.00
Päevad	E-R	L	P

VIP-KLUBI

Meie spordikompleksis on loodud eksklusiivne VIP-klubi, mille ruumide kaasaegne disain ja lisateenuste rikkalik valik võimaldab klubi liikmetel mugavalt puhata peale treeninguid.

VIP-klubi liikmete käsutuses on:

- avar dušširuum;
- kuiv soome saun;
- infrapunasaun;
- SAT-TV programmid plasma televiisoriga;
- lai valik karastusjooke;
- elektrilised föönid;
- spordiklubi saunarätikud;
- personaalsed riietuskapid j.n.e.

VIP-klubi liikme liikmemaks on:
kvartalis 3000 EEK;
aastas 10000 EEK.

LASTETUBA

Rõõmuks lastele ja vanematele, spordiklubi liikmetele, südamerahuks on avatud värviküllane lastetuba!

Tähelepanelik ja hoolitsev kasvataja, rõõmsameelne interjäär, mitmekesised lõbusad ja huvitavad tegevused on meelt mööda meie klubi kõige väikesematele külalistele.

Nüüd, kallid emad ja isad, saate te rahulikult tegeleda spordiga, teades, et teie põngerjas on ümbritsetud tähelepanuga, tal on huvitav ja mugav, ta veedab aega kasulikult ja ei pane teie ajutist puudumist isegi tähele!

Lastetuba asub 2. korrusel ja on avatud tööpäevadel 16.00–21.00.

Laste vanus 2 kuni 7 aastat.
Sissepääsu maksumus 20 EEK.
Telefon 6990218.

VIP-КЛУБ

При нашем спортивном комплексе создан эксклюзивный VIP- клуб, современный дизайн которого и богатый выбор дополнительных услуг, позволяет хорошо и с комфортом отдохнуть после тренировок.

В распоряжение членов VIP- клуба предоставлены:

- просторная душевая;
- высокотемпературная баня;
- баня инфракрасного излучения;
- SAT-TV с разнообразным и многоязычным выбором программ;
- прохладительные напитки в широком ассортименте;
- электрические фены;
- фирменные банные полотенца;
- персональные шкафы из натурального дерева и др.

Размер членского взноса члена VIP- клуба:
Квартал 3000 EEK
год 10000 EEK.

ДЕТСКАЯ КОМНАТА

На радость детям и для спокойствия родителей – членов спортклуба, открыта Детская комната!

Внимательный и заботливый воспитатель, уютный интерьер, разнообразные весёлые и интересные занятия и игры понравятся маленьким гостям нашего клуба.

Теперь, дорогие мамы и папы, вы можете спокойно заниматься спортом, зная, что ваш малыш окружён вниманием, ему интересно и уютно, время он проводит с пользой и толком и потому не обижается на вас!

Детская комната находится на II этаже и открыта в рабочие дни с 16.00-21.00

Возраст детей от 2 до 7 лет.
Стоимость входа 20 EEK.
Телефон 6990218.

Krabi Bowling



Krabi-Bowling pakub oma teeneid mitmesuguste äri-, spordi- ja meelelahutusürituste läbiviimisel

- Konverentsid, seminarid, ühistreeningud;
 - Uute kaupade presentatsioonid;
 - Meistri-klassid;
 - Traditsioonilised peoõhtud nagu: Uue Aasta vastuvõtt, Jõulud, sünnipäevad ja juubelid;
 - Kontserdid ja stiilipeod;
 - Sigariõhtud;
- Korporatiivsete töötajate kokkusaamised;
 - Parimate töötajate premeerimine;
 - Ärilõunad ja kohvipausid;
 - Banketid;
 - Degustatsioonid.

Ruumide üldpind 1800 m²

- 12 rada Brunswick'i bowling'ga;
- 3 erinevat piljardit (5 Pool'i, 1 vene ja 2 snooker't);
 - air-hockey, mängu automaadid
- baar ja restoran, valve, suitsetamisruum, parkla, laste tuba, lounge.

Inimeste võimalik arv

- tavapankett – kuni 100 inimest;
- pankett rootsi lauaga – kuni 200 inimest;
- peoõhtu – kuni 300 inimest.

«Krabi Bowling» предлагает свои услуги по организации и проведению корпоративных мероприятий делового, развлекательного и спортивного характера

- Конференций, семинаров, тренингов
- Презентаций новых товаров или услуг
- Мастер-классов
- Традиционных праздников - Нового Года и Рождества, Дней Рождения и Юбилеев
- Концертов или вечеринок
- Показов мод
- Сигарных вечеров
- Регулярных корпоративных занятий для сотрудников,
- Премирования лучших сотрудников
- Деловых обедов или кофе-брейков
- Банкетов или фуршетов
- Дегустаций

Общая площадь 1800 м кв

- 12 дорожек (оборудование Brunswick)
- 5 столов Pool, 1 стол Русской пирамиды, 2 стола снукера
- Коктель-Бар, ресторан, smoking-area, охрана, парковка, air-hockey, игровые автоматы, детская комната, lounge бар.

Возможности проведения

- банкет – до 100 чел.
- Фуршет – до 200 чел.
- вечеринка – до 300 чел

Aadress:

Tallinn, Punane 16

Telefon: 6990 266, restoran 6990 267

Faks: 6990 297, e-post: info@krabibowling.ee