

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

## «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



ДЕЙСТВУЕТ С 1.11.2018Г

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин ЗАЛ №1	9:00 * SUPER SCULPT 55 мин ЗАЛ №2	8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин ЗАЛ №1	9:00 * Миофасциальный релиз 55 мин ЗАЛ№1	8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин ЗАЛ №1	9:00 * FITNESS YOGA 90 мин ЗАЛ№1	11:00 * LEG TRAINING 55 мин ЗАЛ№2
10:00 ** BEST FIT 55 мин ЗАЛ №5	10:00 * POWER BALL 55 мин ЗАЛ №5	10:00 * PILATES 55 мин ЗАЛ №5	10:00 ** ТАЙБО 55 мин ЗАЛ№5	10:00 * «ОШО»-МЕДИТАЦИЯ 55 мин ЗАЛ№1	10:00 * CYCLE START 45 мин ЗАЛ№6	12:00 * STRETCHING 55 мин ЗАЛ№1
11:00 * ATHLETIC STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1	10:00 ** CYCLE MIDDLE 45МИН ЗАЛ №6	11:00 * UPPER BODY 55 мин ЗАЛ №2	10:00 * CYCLE START 45МИН ЗАЛ№6	10:00 * КАЛЛАНЕТИК 55 мин ЗАЛ №5	11:00 * КИКБОКСИНГ 55 мин ЗАЛ №7	13:00 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН
12:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ №2	11:00 * STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1	12:00 ** ТАВАТА 55 мин ЗАЛ №5	11:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ№2	11:00 * STEP 55 мин ЗАЛ №2	11:00 * body ART 55 мин ЗАЛ№1	17:00 * SUPER SCULPT 55 мин ЗАЛ №2
13:00 * AQUA START 45 мин БАСЕЙН	12:00 * ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин ЗАЛ №1	13:00 ** AQUA MID 45 мин БАСЕЙН	12:00 * ZUMBA 55 мин ЗАЛ№1	12:00 * LEG TRAINING 55 мин ЗАЛ №2	12:00 * PUMP 55 мин ЗАЛ №2	18:00 * ABS+ STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1
14:00 * PILATES 55 мин ЗАЛ №1	14:00 * AQUA START 45 мин БАСЕЙН	14:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин ЗАЛ №1	14:00 * AQUA TONE 45 мин БАСЕЙН	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин БАСЕЙН	13:00 * AQUA TONE 45 мин БАСЕЙН	18:00 * AQUA NOODLES 45мин БАСЕЙН
18:00 * STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1	18:00 * CYCLE START 45 мин ЗАЛ №6	18:00 * LADY STYLE 55 МИН ЗАЛ№5	18:00 * CYCLE START 45МИН ЗАЛ№6	14:00 * Миофасциальный релиз 55 мин ЗАЛ №1	14:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин ЗАЛ№1	
19:00 * STRIP DANCE 55 мин ЗАЛ №1	18:00 * POWER BALL 55 мин ЗАЛ №5	19:00 * DYNAMIC STRETCHING 55 мин ЗАЛ№1	18:00 * PILATES 55 мин ЗАЛ№5	18:00 * LEG TRAINING 55 мин ЗАЛ№2	17:00 * ZUMBA 55 мин Зал№1	
19:00 * SUPER SCULPT 55 мин ЗАЛ №2	19:00 * STEP 55 мин ЗАЛ №5	19:00 * deep WORK 55 мин ЗАЛ№5	19:00 * ФУНКЦИОНАЛ 55 мин ЗАЛ№2	18:00 * ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 МИН ЗАЛ№1	18:00 * AQUA START 45мин БАСЕЙН	
19:00 * AQUA TONE 45 мин БАСЕЙН	19:00 * ZUMBA 55 мин ЗАЛ №1	19:00 * AQUA INTERVAL 45 мин БАСЕЙН	19:00 ** ТАВАТА 45 мин ЗАЛ№5	19:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин ЗАЛ№1		
20:00 * deep WORK 55 мин ЗАЛ №5	19:00 * КИКБОКСИНГ 55 МИН ЗАЛ№7	20:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ№2	20:00 * YOGA-антистресс 90мин ЗАЛ№1	19:00 ** ТАЙБО 55 мин ЗАЛ №5		
20:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ №2	20:00 * КАЛЛАНЕТИК 55 МИН ЗАЛ№5	20:30 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН	20:00 * ТАЙ-ЧИ 55 МИН ЗАЛ№5	19:00 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН		
20:30 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН	20:00 * YOGA-антистресс 90мин ЗАЛ №1	21:00 * STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1		20:00 * body ART STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1		
21:00 * Миофасциальный релиз 55 мин ЗАЛ №1				20:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ №2		

Занятия проводятся по адресу:  
г. Краснодар ул. Мачуги 4/2  
Клуб оставляет за собой право вносить изменения и  
дополнения в расписание групповых программ, осуществлять  
замену, заявленного в расписании инструктора  
тел. 8(861) 205 02 22 наш сайт - [www.domfk.fitness](http://www.domfk.fitness), группа  
Vkontakte [www.vk.com/dfk16](http://www.vk.com/dfk16) Координатор групповых  
программ  
Парфенова Вера

### УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

- \* легкий-Рекомендовано для занимающихся с любым уровнем подготовки
- \*\* продвинутый- Рекомендовано для занимающихся со средним и высоким уровнем подготовки

## **НАШ КЛУБ СОВЕТУЕТ:**

\*Не опаздывать на класс, чтобы не пропустить разминку, так как работа на холодные мышцы может привести к травме. Тренер в праве Вас не допустить к занятию, если вы опоздали более чем на 5 мин, в целях безопасности.

\*Форма одежды удобная, не стесняющая движений, обувь для фитнеса.

\*Тренер в праве Вас не допустить к классу без обуви в целях безопасности.

## **СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

**SUPER SCULPT** Вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, с использованием различного оборудования. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

**UPPER BODY** Силовая тренировка с оборудованием, направленная на укрепление мышц верхней части тела: рук, спины, плечевого пояса, пресса. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

**LEG TRAINING** Силовое занятие, нацеленное на укрепление нижней части тела, брюшной полости, мышцы спины и ног. Занятие средней интенсивности, длится 55 минут и подходит для людей с любым уровнем физической подготовки.

**HOT IRON /PUMP** на занятии используются мини штанги (на все мышечные группы). Эти занятия способствуют активному жиросжиганию и развитию выносливости. Урок подойдет человеку с любым уровнем подготовленности. Тренировочная программа меняется раз в три месяца. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

## **АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

**STEP** Аэробная тренировка с использованием степ-платформы. Позволяет эффективно сжечь лишний жир, укрепить мышцы ног, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**ТАЙБО** Занятия основаны на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. С ее помощью вы сожжете калории, уменьшите объемы тела, укрепите мышцы и сделаете тело совершенным. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**CYCLE START** это замечательный и эффективный способ распрощаться с лишним весом. Занятия аэробикой помогут скорректировать фигуру. Они будут способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и нормализации давления. Длительность 45 мин

**CYCLE MIDDLE** — эту программу оценят любители велопрогулок и те, кто хочет похудеть. Занятия на удобных тренажерах помогут вам долго оставаться в хорошей форме. Наши уроки обязательно поднимут вам настроение. Данная тренировка очень интенсивная, поэтому рекомендуем приступать к ней только после освоения базовых техник педалирования. Продолжительность такого урока 45

## **СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

**STEP INTERVAL** представляет собой различные варианты подъемов на степ-платформу под динамичную музыку. Позволяет заниматься в одной группе людям с разным уровнем подготовки. В этом уроке занятие на степ-платформе чередуется с выполнением силовых упражнений на все группы мышц. Что позволяет одновременно сжигать максимальное количество калорий и укреплять мышцы. Длительность 55 мин.

**POWER BALL** Занятие с использованием больших мячей, направленное на формирование и укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и подвижности суставов. Это эффективная и безопасная тренировка на все группы мышц. В том числе на глубокие мышцы-стабилизаторы. При этом занятия не дают излишних нагрузок на ноги, что важно для людей с варикозным расширением вен. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**deep WORK** Это комплекс последовательных движений, созданных таким образом, чтобы объединить напряжение и расслабление, чередующиеся с дыхательными упражнениями. Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**КИКБОКСИНГ** — это вид единоборства, который совместил элементы классического бокса и карате, а позже и элементы тайского бокса и тхэквондо, став смешением этих единоборств. Кикбоксинг характеризуется разнообразием ударов, а также использованием боксерских перчаток. Кикбоксинг можно разделить на два вида: американский и японский, также под данным термином иногда понимаются различные единоборства, в которых не запрещены удары руками и ногами с использованием боксерских перчаток. Длительность 55 мин.

**ABS+Stretch** Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. Прежде всего, такой урок поможет вам подтянуть живот и укрепить мышцы спины. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**BEST FIT**— это комплексный тренинг. Подходит как новичкам, так и спортсменам. Высокоинтенсивная кардионагрузка и силовая йога помогут вам оставаться в форме. В тренировку входят упражнения атлетического характера и mind body. Занятие состоит из блоков упражнений, которые следуют друг за другом, включая в себя прогрессию и модификацию.

**ТАБАТА**-это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Если вы хотите похудеть быстро и эффективно, то регулярные занятия по протоколу Табата являются отличным способом для достижения цели. Длительность 45мин

**Функциональная тренировка** - Самый целостный функциональный тренинг. Подходит как для начинающих, так и для продвинутых занимающихся. Тренировка включает высокоинтенсивную кардионагрузку, силовую йогу, атлетические упражнения и практику mind body . Урок состоит из разнообразных последовательных блоков упражнений с прогрессиями и модификациями

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

**PILATES** Система упражнений в которой основная цель - детальное исследование мышц, в том числе и самых маленьких (как правило, не задействованных), повысить гибкость связок и подвижность позвоночника. Это особенно важные упражнения для женского тела, так как они помогают значительно укрепить мышцы живота, спины и таза. Используется различное оборудование: ролл, гимнастические мячи, кольцо, кирпичики, эластичные ленты. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**STRETCHING** Комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения оздоравливают и омолаживают тело, помогают справиться с болями в мышцах. Растягивание служит отличной профилактикой заболеваний позвоночника, укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

**DYNAMIC STRETCHING** Вид растяжки, когда Вы выполняете активные упражнения, например такие, как махи. Ключевым моментом этих упражнений является постепенность, то есть, Вы должны начинать упражнение в медленном темпе и в короткой амплитуде, постепенно увеличивая и темп, и амплитуду движения. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

**ATHLETIC STRETCHING** -яркий акцент на гибкость, дополненный силой и координацией. Класс насыщен элементами силовой йоги и интенсивным ритмом сокращений и растяжки нескольких групп мышц, что активизирует процесс жиросжигания. Заниматься Athletic stretch могут абсолютно все желающие, здесь нет ограничений по полу, возрасту или уровню физической подготовки.

**МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ** Программа, которая направлена на растяжение и расслабление напряженных фасций (соединительных тканей, покрывающих мышцы, сухожилия и внутренние органы), снижает болевые ощущения в суставах, повышает эластичность тканей, предотвращает травмы и повышает эффективность упражнений. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

**ЗДОРОВАЯ СПИНА** Программа направлена на: Укрепление мышечного корсета спины и осанки. Улучшить кровоснабжение суставов, межпозвоночных дисков и связок. Повышение гибкости и подвижности суставов, снятие мышечных спазмов и устранение болевых симптомов. Занятие проходит в спокойном темпе, подходит для клиентов с любым уровнем физической подготовки. На занятиях используются методики лечебной физкультуры, пилатеса, стретчинга и миофасциального расслабления. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**YOGA-антистресс** Поможет вам освободить ум от навязчивых мыслей, тело -от напряжения. Вы почувствуете прилив сил и энергии, уйдёт состояние вялости и апатии. Навсегда распрощаетесь с бессонницей. Мышцы приобретут формы, о которых вы всегда мечтали. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

**«ОШО»-МЕДИТАЦИЯ**-Это техники необходимы для всех людей, загруженных социальной активностью, подверженных стрессам, нервным перегрузкам. Эти методы можно выполнять ежедневно.

Длительность 45 мин.

**Vinaya Flow YOGA** Один из наиболее популярных стилей динамической хатха йоги, в котором движение синхронизировано с дыханием, и позы перетекают из одной в другую, подобно танцу. Выполняемая последовательность асан имеет терапевтический эффект, направленный на проработку всего опорно-двигательного аппарата (связки, суставы, мышцы), а также помогает освободиться от токсинов, способствует развитию силы, гибкости. Эта практика не только делает тело более сильным и пластичным, но и помогает отпустить напряжение, которое накапливается у нас в повседневной жизни, наполняет энергией, позитивом (вы почувствуете это сразу же, после первой тренировки). Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 90 мин

**FITNESS YOGA**-это, одновременно, самый простой и наиболее облегченный вариант классики йоги, и, в то же время, особый вид растяжки, умело совмещающий элементы силовых нагрузок и стретчинга. Длительность 90 мин

**POWER YOGA** Силовая йога развивает выносливость и быстро приводит тело в порядок при минимальной драматичности. Благодаря дыхательным упражнениям в кровь поступает больше кислорода, мышцы и внутренние органы лучше обеспечиваются необходимой для выполнения асан энергией, в результате чего эффективность тренировки повышается. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин

**ТАЙ-ЧИ** Оздоровительный комплекс учит работать с энергией, сознанием и телом. Повышаем гибкость тела, укрепляем суставы, улучшаем координацию движения. Для любого уровня подготовки.

Длительность 55 мин.

**КАЛЛАНЕТИК**— это уникальный комплекс упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Калланетик включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения Длительность 55 мин.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

**STRIP DANCE** Это не только танец, это маленький спектакль, искусство преподнести себя, возможность раскрыть свое тело изнутри, стать свободнее, раскованные в движениях. Занятие предполагает амплитудные, красивые движения, грациозные махи, плавные переходы из положения стоя в положение сидя или даже лежа – все это позволяет увеличить интенсивность занятия Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

**LADY STYLE** Танцевальное направление, которое включает в себя смесь разнообразных танцевальных стилей: woman RnB, Go-Go, Ragga, Strip dance и других танцев. Леди-стайл - танцевальное направление для всех девушек, которые хотят научиться красиво двигаться, быть пластичными, гибкими и артистичными. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин/

**ZUMBA** смесь фитнеса и танца. Энергичные тренировки, которые основаны на латиноамериканской и мировой музыке. Занятия способствуют похудению и улучшают настроение. Длительность занятия 55 минут.

**ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ** Позволяют почувствовать свое тело, насладиться ритмами красивой музыки и просто превосходно отдохнуть. Неудивительно, что они завоевали огромную популярность среди женщин, ведь учиться танцевать восточные танцы можно в любом возрасте. Занятия восточными танцами улучшают гибкость, осанку, природную пластику, укрепляют мышцы и дыхательную систему. Длительность 55 мин

### **ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:**

**AQUA START** На этом занятии осваивают базовые упражнения. Эта тренировка низкой интенсивности. Способствует укреплению функциональной системы организма. Занятие включает в себя чередование мелкой и глубокой части. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

**AQUA NOODIES** Чередование глубокой и мелкой воды. Noodles – это гибкая палка, поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления. Развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

**AQUA MIDO** Освоение безопорного положения в воде. Работа над балансом и равновесием. Укрепление кардио-респираторной системы организма и активация обмена веществ. Проводиться на глубокой воде с использованием дополнительного оборудования aqua пояс и перчатки. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

**AQUA INTERVAL** Тренировка включает в себя чередование силовых и аэробных упражнений, выполняемых в определенной последовательности. Проводиться на глубокой и мелкой воде с использованием различного оборудования. Интервальный метод считается очень эффективным в спортивной тренировке. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

**AQUA TONE** Тренировка направлена на проработку всех мышечных групп. За счет использования специальных плавучих гантелей особенно хорошо включаются в работу вахне -плечевой пояс, спина и пресс. Проводиться на глубокой воде с использованием спецоборудования aqua пояс и гантели Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.