

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

## «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



ДЕЙСТВУЕТ С 3.12.2018Г

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 MIDDLE 45 мин ЗАЛ №6	12:00 * STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1
11:00 * ATHLETIC STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1	10:00 ** CYCLE MIDDLE 45 мин ЗАЛ №6	11:00 * UPPER BODY 55 мин ЗАЛ №2	10:00 * CYCLE START 45 мин 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 * СТЕП 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 45 мин 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 45 мин 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 * СТЕП 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 45 мин 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 90 мин 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 * ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин ЗАЛ №5	19:00 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН		
20:30 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН	20:00 * YOGA-антистресс 90 мин 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