

# Расписание групповых программ

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



Будние дни 07:00 - 23:00  
Сб - Вс 08:00 - 22:00

С 07.01.19г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7:30 с 14.01 Надежда К. YOGA SURYA* \$ 55 мин ЗАЛ №1	9:00 AQUA NOODLES* 45 мин БАСЕЙН	7:30 с 14.01 Надежда К. YOGA SURYA* \$ 55 мин ЗАЛ №1	9:00 AQUA All Body* 45 мин БАСЕЙН	08:30 HATHA YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1	10:00 CYCLE INTRO* 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	8:30 YOGA START* 85 мин ЗАЛ № 2
08:30 HATHA YOGA* 85 мин ЗАЛ №1	10:00 CYCLE INTERVAL* 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	8:30 HATHA YOGA* 85 мин ЗАЛ №1	10:00 CYCLE MIDDLE ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	10:00 PILATES* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 INTERVAL TRAINING** 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1
10:00 PILATES* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 STEP I/SHAPE* 55мин ЗАЛ № 1	10:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1	10:30 ABD* 30 мин ЗАЛ № 2	12:00 ABD/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1
11:00 HOT IRON* 55 мин ЗАЛ № 1	12:00 ABD/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 STRETCHING* 55мин ЗАЛ № 1	11:00 STRETCHING* 55мин ЗАЛ № 1	11:00 ALL Body* 55 мин ЗАЛ № 1	12:00 AQUA CIRCLE** 45 мин БАСЕЙН	12:00 AQUA JOGGER* 45 мин Басейн
12:00 AQUA All Body* 45 мин БАСЕЙН	14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1	12:00 AQUA JOGGER* 45 мин БАСЕЙН	12:00 ABD* 30 мин ЗАЛ № 1	12:00 BOSU* 55 мин ЗАЛ № 1	15:00 LADY'S DANCE* 55 мин ЗАЛ № 1	13:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1
12:00 STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	17:00 T- BODY✓* 55 мин Тренажерный зал	13:00 BODY SHAPE* 55 мин ЗАЛ № 1	14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1	13:00 AQUA GYM** 45 мин БАСЕЙН	16:00 UPPER BODY* 45 мин ЗАЛ № 1	14:00 ABD/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1
14:00 FITNESS YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1	18:00 UPPER BODY* 45 мин ЗАЛ №1	14:00 FITNESS YOGA* 85мин ЗАЛ №1	18:00 T- GYM✓* 55 мин Тренажерный зал	18:00 BOSU* 55 мин ЗАЛ № 1	17:00 LEG TRAINING* 55мин ЗАЛ № 1	15:00 PILATES* 55 мин ЗАЛ № 1
18:00 T- SWIM✓* 55 мин БАСЕЙН	19:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1	18:00 STEP I/SHAPE* 55мин ЗАЛ № 1	18:00 PILATES * 55 мин ЗАЛ № 1	19:00 ZUMBA STRONG** 55 мин ЗАЛ № 1	<p>Занятия проводятся по адресу: г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и в расписании групповых программ, осуществлять замену заявленного в расписании инструктора</p> <p>Наш сайт <a href="http://www.domfk.fitness">www.domfk.fitness</a>, группа Вконтакте <a href="https://vk.com/dfk16">vk.com/dfk16</a></p>	
18:00 BOSU* 55 мин ЗАЛ № 1	19:00 PILATES * 55 мин ЗАЛ № 2	19:00 KICKBOXING* 55мин ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ	19:00 ALL Body* 55 мин ЗАЛ № 1	19:00 ABD/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2		
19:00 KICKBOXING* 55 мин ЗОНА ЕДИНОБОРСТВ	19:15 AQUA NOODLES* 45 мин БАСЕЙН	19:00 UPPER BODY * 45 мин ЗАЛ № 1	19:00 STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	20:00 HOT IRON* 55 мин ЗАЛ № 1		
19:00 HOT IRON* 55 мин ЗАЛ № 1	20:00 ALL Body* 55 мин ЗАЛ № 1	19:15 AQUA GYM** 45 мин БАСЕЙН	19:15 AQUA CIRCLE** 45 мин БАСЕЙН	20:00 HATHA YOGA* 85 мин ЗАЛ № 2		
19:00 STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	20:00 CYCLE INTERVAL* 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	20:00 INTERVAL TRAINING! ** 55 мин ЗАЛ №1	20:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА✓* 55мин Зона ринга			
20:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1	20:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА✓* 55мин Зона ринга	20:00 HATHA YOGA* 85 мин ЗАЛ № 2	20:00 CYCLE STRONG ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ		<p><b>УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ:</b> * легкий - для занимающихся с любым уровнем подготовки ** продвинутый - для занимающихся со средним и высоким уровнем подготовки</p>	
20:00 HATHA YOGA* 85 мин ЗАЛ № 2			20:00 ZUMBA* 55 мин ЗАЛ № 1			
21:00 СТУДИЯ STRIP \$ 55 мин ЗАЛ № 1			21:00 СТУДИЯ STRIP \$ 55 мин ЗАЛ № 1			

\$ - платные услуги по предварительной записи

NEW! - новый формат тренировки

✓ - количество мест ограничено (запись у администратора рецепции в день тренировки)

Для занятия LADY'S DANCE и СТУДИИ STRIP необходимы

## Описание групповых программ

### СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

**ALL BODY** 55 мин - тренировка всех мышечных групп с использованием различного оборудования. Данная тренировка способствует укреплению мышц всего тела и улучшает показатели силовой выносливости.

**HOT IRON** 55 мин - программа тренировок с использованием мини-штанг, имеющая определенный порядок. Данная программа позволяет приобрести силовую выносливость и сформировать красивую фигуру.

**UPPER BODY** 45 мин - тренировка, в ходе которой акцентированно прорабатываются грудные мышцы, верхней части спины и рук. Результат: красивые руки, сильная спина, улучшение общего тонуса.

**ABD** 30 мин - тренировка, направленная на проработку мышц брюшного пресса и спины. Эта тренировка гарантирует вам плоский живот и поможет сформировать идеальную осанку.

**LEG TRAINING** 55 мин - тренировка на мышцы ног, ягодиц и брюшного пресса. Улучшает форму и создает рельефность мышц нижней части тела.

### АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

**CYCLE START** 45 мин - эффективная тренировка на велотренажере, с которой стоит начать свой велосипед.

**CYCLE INTRO** 45 мин - эффективная велотренировка, которая способствует коррекции фигуры, а также укреплению сердечно-сосудистой системы.

**CYCLE INTERVAL** 45 мин - интервальная велотренировка, в которую включена переменная нагрузка: чередование ускорений, езды по ровнине и в гору.

**CYCLE MIDDLE** 45 мин - интенсивная тренировка на велотренажере, которая улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает выносливость и учит работать в целевой зоне пульса.

**CYCLE STRONG** 45 мин - интенсивная велотренировка, в течение которой вы испытаете мощную нагрузку и прокачаете мышцы брюшного пресса, подходит для физически-подготовленных клиентов.

### ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

**AQUA GYM** 45 мин - силовая тренировка в воде средней интенсивности. Основные движения выполняются с жесткими гантелями. Тренировка состоит из аэробно-силовых упражнений, которые развивают основные мышечные группы.

**AQUA ALL BODY** 45 мин - комбинированное занятие в воде для любого уровня подготовки. Тренировка поможет скорректировать фигуру, укрепить мышечный корсет, повысить выносливость и получить заряд

**AQUA NOODLES** 45 мин - функциональная тренировка в воде, с использованием специального оборудования: нудлс. Урок направлен на улучшение координации движений и баланс, так же максимально задействуются

**AQUA JOGGER** 45 мин - тренировка в воде, направленная на проработку мышц ног, ягодиц, спины и брюшного пресса. Используется специальное оборудование: джоггеры (аква сапожки).

**AQUA CIRCLE** 45 мин - круговая тренировка в воде, в течение которой прорабатываются все мышечные группы.

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

**ZUMBA STRONG** 55 мин - уникальная высокоинтенсивная многофункциональная программа, где все движения 100% синхронизированы с музыкой.

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА** 55 мин - тренировка, в которой включены различные многофункциональные упражнения. Работа выполняется строго по времени.

**INTERVAL TRAINING** 55 мин - высокоинтенсивная интервальная тренировка, в которой чередуются аэробная и силовая нагрузка.

**BODY SHAPE** 55 мин - программа, включающая в себя специальный комплекс упражнений, направленный на совершенствование женского тела. Программа включает аэробную и силовую нагрузку, которая позволяет придать телу подтянутость и сформировать рельеф.

**BOSU** 55 мин - тренировка с использованием специальных полусфер, за счет нестандартного использования различных исходных положений позволяет тренировать баланс и проработать все мышечные группы.

### СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

**STEP/SHAPE** 55 мин - комбинированная программа, состоящая из шагов базовой аэробики и комбинаций из них, а так же включает в себя комплекс упражнений на совершенствование женской фигуры.

**ABD/STRETCHING** 55 мин - тренировка, в которой сочетается силовая нагрузка на мышцы брюшного пресса и спины, а так же упражнения для развития гибкости.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

**PILATES** 55 мин - тренировка, направленная на укрепление глубоких мышц живота, спины и тазового дна. При минимальной нагрузке на позвоночник улучшается осанка. При выполнении каждого упражнения делается акцент на взаимодействии тела и разума.

**YOGA START** 85 мин - позволит вам почувствовать свое тело, научиться правильно дышать и двигаться в такт своему дыханию. Вы окупаетесь в практику йоги и узнаете ее основные принципы.

**FITNESS YOGA** 85 мин - наиболее облегченный вариант классической йоги, который совмещает элементы силовых нагрузок и растяжки.

**HATHA YOGA** 85 мин - это направление йоги, позволяющее посредством правильного распределения энергии и управления дыханием, усовершенствовать физические способности тела человека. Дает возможность человеку раскрыть свои возможности, узнать, на что способно его собственное тело, насколько оно гибкое.

**STRETCHING** 55 мин - комплекс упражнений на растяжку, который сделает ваши мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** 55 мин - это система упражнений, направленных на развитие подвижности суставов, укрепление мышечного корсета и восстановление подвижности опорно-двигательного аппарата при различных его заболеваниях.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

**ZUMBA** 55 мин - эффективная зажигательная танцевальная фитнес программа на основе популярных латиноамериканских и мировых ритмов.

**LADY'S DANCE** 55 мин - танцевальные движения, собранные воедино хорошо подойдут для развития гибкости, пластичности и женственности.

### Т-ТИНЕЙДЖЕРЫ

✓ **T- SWIM** - занятие направлено на обучение и совершенствование спортивных стилей плавания: кроль на груди, брасс, кроль на спине, дельфин. Развитие силы, быстроты и выносливости.

✓ **T- BODY**- круговая тренировка в тренажерном зале, которая наиболее эффективна в борьбе с лишним весом. Помимо сжигания избыточного жира, она воздействует на мышцы всего тела и приводит их в тонус.

✓ **T- GYM** - занятие в тренажерном зале, которое формирует и совершенствует основные физические качества: упражнения для формирования правильной работы опорно-двигательного аппарата.

### СТУДИЙНЫЕ ПРОГРАММЫ

\$ **СТУДИЯ STRIP** 55 мин - за время занятия разучиваются танцевальные движения, отличающиеся особой жесткостью и чувственностью.

\$ **YOGA SURYA** 55 мин - утренняя практика йоги, которая поможет настроить тело и ум на весь предстоящий день, заряжает энергией.