

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

## «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



ДЕЙСТВУЕТ С 1.02 .2019Г

| ПОНЕДЕЛЬНИК                                      | ВТОРНИК                                     | СРЕДА   | ЧЕТВЕРГ   | ПЯТНИЦА  | СУББОТА                                    | ВОСКРЕСЕНЬЕ   |
|--|---|---|---|--|--|---|
| 8:30 *<br>Vinyasa Flow YOGA<br>90 мин ЗАЛ №1     | 9:00 *<br>SUPER SCULPT<br>55 мин ЗАЛ №2     | 8:30 *<br>Vinyasa Flow YOGA<br>90 мин ЗАЛ №1    | 9:00 *<br>Миофасциальный релиз<br>55 мин ЗАЛ №1 | 8:30 *<br>Vinyasa Flow YOGA<br>90 мин ЗАЛ №1     | 9:00 *<br>FITNESS YOGA<br>90 мин ЗАЛ №1    | 11:00 *<br>LEG TRAINING<br>55 мин ЗАЛ №2  |
| 10:00 **<br>BEST FIT<br>55 мин ЗАЛ №5            | 10:00 *<br>POWER BALL<br>55 мин ЗАЛ №5      | 10:00 *<br>PILATES<br>55 мин ЗАЛ №5             | 10:00 **<br>ТАЙБО<br>55 мин ЗАЛ №5              | 10:00 *<br>КАЛЛАНЕТИК<br>55 мин ЗАЛ №5           | 10:00 *<br>CYCLE MIDDLE<br>45 МИН ЗАЛ №6   | 12:00 *<br>STRETCHING<br>55 мин ЗАЛ №1  |
| 11:00 *<br>ATHLETIC STRETCHING<br>55 мин ЗАЛ №1  | 10:00 **<br>CYCLE MIDDLE<br>45МИН ЗАЛ №6    | 11:00 *<br>UPPER BODY<br>55 мин ЗАЛ №2          | 10:00 *<br>CYCLE START<br>45МИН ЗАЛ №6          | 11:00 *<br>STEP<br>55 мин ЗАЛ №2                 | 11:00 *<br>body ART<br>55 мин ЗАЛ №1       | 13:00 *<br>AQUA START<br>45 мин БАСЕЙН  |
| 12:00 *<br>HOT IRON<br>55 мин ЗАЛ №2             | 11:00 *<br>STRETCHING<br>55 мин ЗАЛ №1      | 12:00 **<br>ТАВАТА<br>45 мин ЗАЛ №5             | 11:00 *<br>HOT IRON<br>55 мин ЗАЛ №2            | 12:00 *<br>LEG TRAINING<br>55 мин ЗАЛ №2         | 12:00 *<br>PUMP<br>55 мин ЗАЛ №2           | 17:00 *<br>SUPER SCULPT<br>55 мин ЗАЛ №2  |
| 13:00 *<br>AQUA MID<br>45 мин БАСЕЙН             | 12:00 *<br>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ<br>55 мин ЗАЛ №1 | 13:00 **<br>AQUA INTERVAL<br>45 мин БАСЕЙН      | 12:00 *<br>ZUMBA<br>55 мин ЗАЛ №1               | 13:00 *<br>AQUA TONE<br>45 мин БАСЕЙН            | 13:00 *<br>AQUA NOODLES<br>45 мин БАСЕЙН   | 18:00 *<br>ABS+ STRETCHING<br>55 мин ЗАЛ №1   |
| 14:00 *<br>PILATES<br>55 мин ЗАЛ №1              | 14:00 *<br>AQUA NOODLES<br>45 мин БАСЕЙН    | 14:00 *<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>55 мин ЗАЛ №1      | 14:00 *<br>AQUA START<br>45 мин БАСЕЙН          | 14:00 *<br>Миофасциальный релиз<br>55 мин ЗАЛ №1 | 14:00 *<br>PILATES<br>55 МИН ЗАЛ №5        | 18:00 *<br>AQUA TONE<br>45мин БАСЕЙН  |
| 18:00 *<br>STRETCHING<br>55 мин ЗАЛ №1           | 18:00 *<br>CYCLE START<br>45 мин ЗАЛ №6     | 14:00 *<br>КАЛЛАНЕТИК<br>55 МИН ЗАЛ №5          | 18:00 *<br>CYCLE START<br>45МИН ЗАЛ №6          | 18:00 *<br>LEG TRAINING<br>55 мин ЗАЛ №2         | 14:00 *<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>55 мин ЗАЛ №1 |   |
| 19:00 *<br>КИКБОКСИНГ<br>55 мин ЗАЛ №7           | 18:00 *<br>POWER BALL<br>55 мин ЗАЛ №5      | 18:00 *<br>LADY STYLE<br>55 мин ЗАЛ №1          | 18:00 *<br>PILATES<br>55 мин ЗАЛ №5             | 18:00 *<br>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ<br>55 мин ЗАЛ №1      | 17:00 *<br>ZUMBA<br>55 мин Зал №1          |   |
| 19:00 *<br>STRIP DANCE<br>55 мин ЗАЛ №1          | 19:00 *<br>STEP<br>55 мин ЗАЛ №5            | 19:00 *<br>DYNAMIC STRETCHING<br>55 мин ЗАЛ №1  | 19:00 *<br>ФУНКЦИОНАЛ<br>55 мин ЗАЛ №2          | 19:00 *<br>PILATES<br>55 МИН ЗАЛ №5              | 18:00 *<br>AQUA MID<br>45мин БАСЕЙН        |   |
| 19:00 *<br>SUPER SCULPT<br>55 мин ЗАЛ №2         | 19:00 *<br>ZUMBA<br>55 мин ЗАЛ №1           | 19:00 *<br>deep WORK<br>55 мин ЗАЛ №5           | 19:00 **<br>ТАВАТА<br>45 мин ЗАЛ №5             | 19:00 *<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>55 мин ЗАЛ №1       |  | <p>Занятия проводятся по адресу:<br/>г. Краснодар ул. Мачуги 4/2<br/>Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание групповых программ, осуществлять замену, заявленного в расписании инструктора<br/>тел. 8(861) 205 02 22 наш сайт - <a href="http://www.domfk.fitness">www.domfk.fitness</a>, группа<br/>Vkontakte <a href="http://www.vk.com/dfk16">www.vk.com/dfk16</a> Координатор групповых программ<br/>Парфенова Вера</p> <p><b>УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ</b><br/>* легкий-Рекомендовано для занимающихся с любым уровнем подготовки<br/>** продвинутый- Рекомендовано для занимающихся со средним и высоким уровнем подготовки</p> |
| 19:00 *<br>AQUA TONE<br>45 мин БАСЕЙН            | 20:00 *<br>YOGA-антистресс<br>90 МИН ЗАЛ №1 | 19:00 *<br>AQUA NOODLES<br>45 мин БАСЕЙН        | 20:00 *<br>YOGA-антистресс<br>90мин ЗАЛ №1      | 19:00 **<br>КИКБОКСИНГ<br>55 мин ЗАЛ №7          |  |   |
| 20:00 *<br>deep WORK<br>55 мин ЗАЛ №5            | 20:00 *<br>КАЛЛАНЕТИК<br>55 МИН ЗАЛ №5      | 20:00 *<br>HOT IRON<br>55 мин ЗАЛ №2            | 20:00 *<br>LATINA<br>55 МИН ЗАЛ №5              | 19:00 **<br>ТАЙБО<br>45 мин ЗАЛ №2               |  |   |
| 20:00 *<br>HOT IRON<br>55 мин ЗАЛ №2             |   | 20:30 *<br>AQUA TONE<br>45 мин БАСЕЙН           |   | 19:00 *<br>AQUA MID<br>45 мин БАСЕЙН             |  |   |
| 20:30 *<br>AQUA START<br>45 мин БАСЕЙН           |   | 21:00 *<br>ATHLETIC STRETCHING<br>55 мин зал №1 |   | 20:00 *<br>body ART STRETCHING<br>55 мин ЗАЛ №1  |  |   |
| 21:00 *<br>Миофасциальный релиз<br>55 мин ЗАЛ №1 |   |   |   | 20:00 *<br>HOT IRON<br>55 МИН ЗАЛ №2             |  |   |

