

РАСПИСАНИЕ СЕКЦИЙ, МАЛЫХ ГРУПП, СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ "ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"



ДЕЙСТВУЕТ С 5.04.2019 Г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
[С] 9:00 ☆ ЮЛЯ Г ШПАГАТ 55 МИН ЗАЛ№5	[М] 11:00 ☆ ВЕРА П АКВАМАМА 45 МИН БАСЕЙН	[М] 10:00 ☆ ЮЛЯ Г КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 МИН ЗАЛ№7	[М] 11:00 ☆ ВЕРА П АКВАМАМА 45 МИН БАСЕЙН	[С] 9:00 ☆ ЮЛЯ Г ШПАГАТ 55 МИН ЗАЛ№1	[С] 16:00 ✎ АЛЕКСАНДР ПЛАВАНИЕ "ЮНИОР" 14-18 Л 45 МИН БАСЕЙН	[С] 20:00 ✎ ДМИТРИЙ С ВОДНОЕ ПОЛО 16+ 55 МИН БАСЕЙН
[С] 10:00 ☆ ЮЛЯ Г КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 МИН ЗАЛ№7	[С] 11:00 ☆ ТАТЬЯНА М POWER MIX 55 МИН ЗАЛ№2	[М] 12:00 ☆ ВЕРА К TRX+ФУНКЦИОНАЛ 55 МИН ЗАЛ№7	[М] 12:00 ✎ ВЕРА К ФУНКЦИОНАЛ ТЗ 55 МИН ЗАЛ№7	[М] 10:00 ☆ ВЕРА К TRX+ФУНКЦИОНАЛ 55 МИН ЗАЛ№7	[М] 18:00 ✎ ДМИТРИЙ Т ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал№7	
[М] 12:00 ☆ ВЕРА К TRX+ФУНКЦИОНАЛ 55 МИН ЗАЛ№7	[С] 16:00 ✎ АЛЕКСАНДР ПЛАВАНИЕ "ЮНИОР" 14-18 Л 45 МИН БАСЕЙН	[С] 15:00 ✎ АННА М ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 45МИН БАСЕЙН	[С] 16:00 ✎ АЛЕКСАНДР ПЛАВАНИЕ "ЮНИОР" 14-18 Л 45 МИН БАСЕЙН	[М] 12:00 ☆ ВЕРА К TRX+ФУНКЦИОНАЛ 55 МИН ЗАЛ№7	[С] 20:00 ✎ ЕКАТЕРИНА БОКС +14 90 МИН ЗАЛ 7	
[С] 15:00 ✎ АННА М ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 45МИН БАСЕЙН	[С] 20:00 ✎ ЕКАТЕРИНА БОКС +14 90 МИН ЗАЛ 7	[М] 18:00 ✎ ДМИТРИЙ Т ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал№7	[М] 18:00 ✎ ДМИТРИЙ Т ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал№7	[С] 15:00 ✎ АННА М ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 45МИН БАСЕЙН		
[М] 18:00 ✎ ДМИТРИЙ Т ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал№7	[С] 21:00 ☆ КИРИЛЛ ПЛАВАНИЕ ПРОФИ 45 МИН БАСЕЙН	[С] 20:00 ☆ ЮЛЯ Г ЗДОРОВОЕ ТЕЛО 55 МИН ЗАЛ№	[М] 18:00 ✎ ВЛАД С ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА 55 МИН ЗАЛ№7	[М] 18:00 ✎ ДМИТРИЙ Т ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал№7		
[М] 18:00 ✎ ВЛАД С ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА 55 МИН ЗАЛ№7	[С] 21:00 ✎ НИКОЛАЙ З ВОДНОЕ ПОЛО 16+ 55 МИН БАСЕЙН		[С] 20:00 ✎ ЕКАТЕРИНА БОКС +14 90 МИН ЗАЛ№7			
[С] 19:00 ☆ ЮЛЯ Г ЗДОРОВОЕ ТЕЛО 55 МИН ЗАЛ№5			[С] 21:00 ☆ КИРИЛЛ ПЛАВАНИЕ ПРОФИ 45 МИН БАСЕЙН			

*Группы формируются строго от 3-х человек.

*Наличие мест в секции/мини группах и ее статус (действующая / идет набор в секцию) уточняйте по телефону 8(861) 205 02 22

- [М] МАЛЫЕ ГРУППЫ 3-5 ЧЕЛ.
- [С] СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ОТ 3-Х ЧЕЛ.
- ✎ ГРУППА НЕ ОТКРЫТА/ ИДЕТ НАБОР
- ☆ ГРУППА ОТКРЫТА/ ИДЕТ ЗАПИСЬ
- 🔒 НАБОР ПРИОСТАНОВЛЕН

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,

группа Vkontakte www.vk.com/dfk16

Координатор групповых программ

Парфенова Вера

СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

POWER MIX- комплексные силовые тренировки на все тело, для тех, кто стремится быть всегда в отличной физической форме, для сильных и выносливых. Микс силовых и кардио нагрузок, для продвинутого уровня. Длительность 55 мин.

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО- 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.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ-Занятия рекомендуются для лечения и восстановления ОДА (Спинальные травмы, межпозвоночные грыжи, разрыв мениска, переломы конечностей) Тренировка в этой секции основана на самых простых стилях плавания с использованием доски, коротких ласт и колобашки. Подходит для новичков. Длительность 55 мин.

ПЛАВАНИЕ «ЮНИОР» 14-18 ЛЕТ -Рекомендуется для подростков 14-18 лет. Обучение техники спортивного плавания. Тренировки в этой группе способствуют развитию силы, выносливости и координации движения. Отработка упражнений в воде и в зале функционального тренинга. Длительность 55 мин.

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ- Занятие рекомендуется для умеющих плавать и желающих улучшить свою технику, отработать отдельные элементы (старт в воду с тумбы, разворот" сальто", длительный проплыв под водой) Подходит для желающих сбросить вес. Длительность 55 мин

ШПАГАТ 14+— подтянутые мышцы, превосходная осанка, гибкое тело и легкая, практически «летающая» походка. специальные упражнения на различные группы мышц, которые способствуют постепенному увеличению их двигательного диапазона. Занятия стретчингом помогают сохранять подвижность суставов, эластичность сухожилий и связок. Если у Вас цель сесть на шпагат или повысить гибкость за определенный период, тренер поможет в этом.

БОКС 14+ - Занятия способствует развитию вестибулярного аппарата, координации движения, увеличению объема легких. А также формирует скоростно-силовые качества, которые наиболее интенсивно развиваются запрещается жесткий контакт и спарринг. Все тренировки направлены на развитие вышеуказанных качеств, а также направлены на изучение техники бокса: удары, защита и правильное перемещение.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА — это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Тренировка проходит в быстром темпе, упражнения выполняются друг за другом без перерыва (или он очень короткий), остановка есть только непосредственно между кругами. Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов. ... Это может использоваться в рамках периодизации нагрузок – необходимо постоянно менять стресс, даваемый мышцам, с целью избежать застоя в прогрессии нагрузок.

ВОДНОЕ ПОЛО-Тренировка для развития ловкости, быстроты, координации. Отработка передачи и ведения мяча в воде. Стратегия и тактика защиты и нападения. Длительности 55 мин.

МАЛЫЕ ГРУППЫ

TRX+функционал — Это универсальный тренажер, с которым можно заниматься силовыми и кардио-тренировками, растяжкой, занятиями для мышц кора и функциональной подготовкой. увеличивает функциональные возможности организма. Тонус мышц держится до 3 дней! Тренировка TRX может быть адаптирована под любой уровень подготовки и возраст. Помимо опорно - двигательного аппарата тренировки с TRX улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивается объем МПК, общая выносливость и стрессоустойчивость. Повышается работоспособность, мышечный тонус, исчезает отдышка. В этой тренировке используется дополнительное оборудование (гантели, медбол, бодибар, штанги). Длительность 55 мин

ФУНКЦИОНАЛ - тренинг представляет собой комплекс упражнений, имитирующий повседневные движения человека, но с увеличением нагрузки.

Такие движения помогают выработать выносливость, равновесие, повысить силу, сделать тело более пластичным и гибким. Вариаций упражнений функционального тренинга большое количество, поэтому можно с легкостью подобрать подходящую программу индивидуально. Длительность 55 мин.

АКВАМАМА — это одна из наиболее благоприятных тренировок для будущих мам, такие занятия аккуратно тонизируют и практически не имеют противопоказаний. Занятия плаванием во время беременности помогают улучшить обмен веществ, нормализуют кровообращение и расслабляют мышцы. Плавание для беременных позволяет обучиться правильному дыханию, что будет полезным будет при родах. Длительность 45 мин.

