

**Расписание взрослых секционных программ  
«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»**



Будние дни 7:00-23:00

Сб-Вс 8:00-22:00

С 29.04.19г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
12:30		<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА \$*</b> Зал №1 55 мин		<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА \$*</b> Зал №1 55 мин		<b>ТАЙСКИЙ БОКС \$</b> Зал единоборств 85 мин	
14:00		<b>АКВАМАМА \$</b> Бассейн 45 мин		<b>АКВАМАМА \$</b> Бассейн 45 мин		<b>АКВАМАМА \$</b> Бассейн 45 мин	
19:00	<b>КИКБОКСИГ* \$*</b> Зал единоборств 55 мин	<b>ВОЛЕЙБОЛ 18+</b> Игровой зал 85мин	<b>КИКБОКСИГ* \$*</b> Зал единоборств 55 мин	<b>ВОЛЕЙБОЛ 18+</b> Игровой зал 85мин	<b>КИКБОКСИГ* \$*</b> Зал единоборств 55 мин		<b>ВОЛЕЙБОЛ 18+</b> Игровой зал 85мин
			<b>СТУДИЯ ШПАГАТА\$*</b> С 03.05 Студия ПТ 55 мин				
19:30	<b>БАСКЕТБОЛ*</b> Игровой зал 55 мин		<b>БАСКЕТБОЛ*</b> Игровой зал 55 мин		<b>БАСКЕТБОЛ*</b> Игровой зал 55 мин		
20:00	<b>ТАЙСКИЙ БОКС *\$</b> Зал единоборств 85 мин	<b>ТАЙСКИЙ БОКС *\$</b> Зал единоборств 85 мин	<b>ТАЙСКИЙ БОКС *\$</b> Зал единоборств 85 мин	<b>ТАЙСКИЙ БОКС *\$</b> Зал единоборств 85 мин	<b>ТАЙСКИЙ БОКС *\$</b> Зал единоборств 85 мин	<b>БАСКЕТБОЛ*</b> Игровой зал 85 мин	
					<b>СТУДИЯ ШПАГАТА\$*</b> С 03.05 Студия ПТ 55 мин		
20:30	<b>ФУТБОЛ</b> Игровой зал 85мин	<b>ВОЛЕЙБОЛ \$ 18+</b> Игровой зал 85мин		<b>ВОЛЕЙБОЛ \$ 18+</b> Игровой зал 85мин	<b>ФУТБОЛ</b> Игровой зал 85мин	Занятия проводятся по адресу: г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2  Наш сайт <a href="http://www.domfk.fitness">www.domfk.fitness</a> Группа Вконтакте: <a href="https://vk.com/dfk16">vk.com/dfk16</a> Телефон для справок: 205-01-11	
21:00	<b>✓STRIP \$* 18+</b> Зал №1 55 мин			<b>✓STRIP \$* 18+</b> Зал №1 55 мин			

## ОПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ

**АКВА МАМА** - подготовка к рождению малыша и получение физической нагрузки, которая создаст хорошее настроение, укрепит иммунитет, поддержит общий тонус организма и позволит маме легко восстановиться после родов.

**КИКВОКИНГ** - спортивное единоборство, в котором разрешены удары руками и ногами с использованием боксёрских перчаток.

**ТАЙСКИЙ БОКС** – (Муай Тай) боевое искусство Таиланда. В тренировочный процесс входит отработка ударов кулаком, ступней, локтем, коленом. Именно такие особенности дают этому искусству второе название: «Бой 8 конечностей».

**ФУТБОЛ** – командная игра, в которой целью является забить мяч в ворота соперника большее количество раз, чем команда соперника. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

**ВОЛЕЙБОЛ** - командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

**БАСКЕТБОЛ** - командная игра, которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

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

**STRIP** – во время занятия разучиваются танцевальные движения, отличающиеся особой женственностью и чувственностью.

**ШПАГАТ** – это система упражнений, подобранных для того, чтобы вы могли без боли и травм максимально быстро осуществить свою мечту и сесть на шпагат.

\$ - платные услуги по предварительной записи для обладателей клубного членства

\*- платные услуги по предварительной записи для клиентов без клубного членства

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