

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



ДЕЙСТВУЕТ С 5.02

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|--|---|---|---|--|---|--|
| 8:30 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2 | | 8:30 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2 | | 8:30 НАТНА YOGA 85мин Зал № 2 | | |
| | 9:00 AQUA FREESTYLE 45 мин Бассейн | | 9:00 AQUA NOODLES 45 мин Бассейн | | | |
| 10:00 ALL BODY 55 мин Зал № 1 | 10:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла | 10:00 LOW BODY 45 мин Зал № 1 | 10:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла | 10:00 UPPER BODY 45 мин Зал № 1 | 10:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла | 10:00 BODY POWER 55мин Зал № 1 |
| | 10:00 CORE TRAINING 55 мин Зал № 1 | | 10:00 ТАБАТА 45 мин Зал № 1 | | | |
| | 11:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1 | 11:00 PILATES 55мин Зал № 1 | 11:00 BODY POWER 55мин Зал № 1 | 11:00 PILATES 55мин Зал № 1 | 11:00 ALL BODY 55 мин Зал № 1 | 11:00 STRETCHING 55мин Зал № 1 |
| 11:00 PILATES 55мин Зал № 1 | 11:00 ABD 45 мин Зал № 2 | | 11:00 ZUMBA 55 мин Зал № 2 | 11:00 WOMEN БОКС 55мин Зал единоборств | | 11:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2 |
| 12:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла | | | 12:00 STRETCHING 55мин Зал № 1 | 12:00 LOW BODY 45 мин Зал № 1 | 12:00 ABD\STRETCH 55мин Зал № 1 | |
| 12:00 AQUA POWER 45 мин Бассейн | | 12:00 AQUA FREESTYLE 45 мин Бассейн | | | 12:00 AQUA POWER 45 мин Бассейн | 12:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн |
| | | | | | | 13:00 WOMEN БОКС 55мин Зал единоборств |
| | | | | 13:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн | 13:00 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин Зал № 2 | 13:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1 |
| | 14:00 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин Зал № 1 | | 14:00 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин Зал № 1 | | | 14:00 FIT BALL 55 мин Зал № 1 |
| | | | | | 15:00 STRIP PLASTIC 55 мин Зал № 1 | 15:00 ABD 45 мин Зал № 1 |
| | | | | | 16:00 ALL BODY 55 мин Зал № 1 | |
| | 17:00 T- BODY 55 мин Тренажерный зал | | | | 17:00 STRETCHING 55мин Зал № 1 | |
| 18:00 LOW BODY 55 мин Зал № 1 | 18:00 STRIP PLASTIC 55 мин Зал № 1 | 18:00 LOW BODY 45 мин Зал № 1 | 18:00 BODY SHAPE 55 мин Зал №1 | 18:00 ALL BODY 55 мин Зал № 1 | 18:00 AQUA NOODLES 45 мин Бассейн | 18:00 ВОЛЕЙБОЛ 55мин Игровой зал |
| 18:00 T- SWIM 55 мин Бассейн | | | 18:00 T- GYM 55 мин Тренажерный зал | | | |
| 19:00 BODY POWER 55 мин Зал № 1 | 19:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла | 19:00 ABD\STRETCH 55мин Зал № 1 | 19:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла | 19:00 FIT BALL 55 мин Зал № 1 | | |
| | 19:00 ТАБАТА 45 мин Зал №1 | | 19:00 UPPER BODY 45 мин Зал №1 | | | |
| 19:00 KICKBOXING 55мин Зал единоборств | 19:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 55мин Зал единоборств | 19:00 KICKBOXING 55мин Зал единоборств | 19:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 55мин Зал | | <p style="text-align: center;">Занятия проводятся по адресу: г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписании групповых программ, осуществлять замену, заявленного в расписании инструктора тел. 8(861) 205 01 11 Координатор групповых программ Ким Кира тел. 8(964) 922 36 94</p> | |
| | 19:00 AQUA NOODLES 45 мин Бассейн | 19:00 AQUA FREESTYLE 45 мин Бассейн | 19:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн | | | |
| | 20:00 ALL BODY 55 мин Зал № 1 | | 20:00 ZUMBA 55 мин Зал №1 | | | |
| 20:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1 | 20:00 CYCLE PRO 45 мин Студия сайкла | 20:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 55 мин Зал №1 | 20:00 CYCLE PRO 45 мин Студия сайкла | 20:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1 | | |
| 20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2 | 20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2 | 20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2 | 20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2 | 20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2 | | |

Описание групповых программ

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

ALL BODY 55 мин - интенсивная тренировка с весами, идеальное сочетание силовой и аэробной нагрузки. Улучшает силовые показатели и выносливость опорно-двигательного аппарата. Подходит для среднего и продвинутого уровня подготовленности.

BODY POWER 55 мин - силовая программа направленная на укрепление мышц всего организма. Тренировка задействует все основные группы мышц и включает лучшие силовые упражнения: приседания, жимы, тяги и скручивания.

UPPER BODY 45 мин - тренировка направлена на укрепление плечевого пояса, мышц торса и спины. Результат красивые руки, плоский живот, сильная спина, улучшение общего тонуса.

ABD (плоский живот) 45 мин - тренировка направлена на проработку мышц спины и брюшного пресса, а так же развитие гибкости и эластичности мышц и связок.

LOW BODY(сильные ноги) 45 мин -тренировка для мышц ног, ягодиц, спины и брюшного пресса.

FIT BALL 55 мин – Эффективный силовой класс, направленный на тренировку всех мышечных групп с использованием специального мяча.

АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

CYCLE(сайкл) 45 мин – высокоинтенсивный интервальный тренинг на велотренажере, отлично подходит для избавления от лишнего веса и формирования красивых ног. Для любого уровня подготовленности.

CYCLE PRO 45 мин – высокоинтенсивный интервальный тренинг на велотренажере, отлично подходит для избавления от лишнего веса и формирования красивых ног. Повышенный уровень сложности для подготовленных.

AQUA POWER (аква сила)45 мин – силовая тренировка. Проводится в воде с различным оборудованием (пояс, гантели и т. д.). Оборудование помогает быстро достичь результата. Тренировка состоит из аэробно-силовых упражнений, которые развивают основные мышечные группы.

AQUA NOODLES(аква нудле) 45 мин – функциональная тренировка, направленная на улучшение координации движения и баланс. Максимально задействует внутренние мышцы-стабилизаторы. Используемое оборудование: нудле.

AQUA FIT(аква фит) 45 мин – урок средней интенсивности, направлен на совершенствование техники движений в аквааэробике, укрепление всех мышечных групп и систем организма.

AQUA FREESTYLE 45 мин- оно помогает сбрасывать лишний вес, править фигуру, получать удовлетворение проводимым временем. За небольшой промежуток времени вы не только хорошо проработаете каждую мышцу своего тела, но и получите массу положительных эмоций, избавитесь от отрицательных!

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

CORE TRAINING 55 мин - тренировка направлена на гармоничное, всестороннее развитие тела человека, всех его физических качеств. Позволяет развивать качества, необходимы для повседневной жизни – быстроту реакции, выносливость при нестандартной работе и подобное.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 55 мин – на тренировке прорабатываются все мышцы тела, которые задействованы в обычной жизни. Движения во время упражнений могут варьироваться по уровню сложности, что зависит от предназначения конкретного занятия.

ТАБАТА 45 мин – Круговая интервальная тренировка, которая наиболее эффективна в борьбе с лишним весом. Помимо сжигания избыточного жира, она воздействует на мышцы всего тела и приводит их в тонус, при этом, не наращивая мышечную массу.

BODY SHAPE 55 мин- направлена на проработку проблемных зон женского тела(бедра, ягодицы, руки, живот). Способствует активному сжиганию жира. Подходит для любого уровня подготовки.

WOMEN BOX 55 мин - сочетание физических упражнений и ударной техники различных видов единоборств. Занятия позволяют добиться заметного эффекта в коррекции фигуры, приобрести уверенность в себе, выплеснуть негативную энергию, развить координацию движений.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

PILATES (пилатес) 55 мин - Функциональная тренировка: укрепляет мелкие, глубокие мышцы, развивает координацию и контроля над телом. Для любого уровня подготовленности.

HATHA YOGA (хатха йога)85 мин – Это направление йоги, позволяющее посредством правильного распределения энергии и управления дыханием, усовершенствовать физическое тело человека. Хатха йога дает возможность человеку раскрыть свои возможности, узнать, на что способно его собственное тело, насколько оно гибкое.

STRETCHING 55 мин - комплекс упражнений на растяжку, которые делают ваши мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин – это система упражнений, направленных на снятие болевых ощущений в области позвоночника и в суставах, укрепление мышечного корсета и восстановление подвижности опорно-двигательного аппарата при различных его заболеваниях.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ZUMBA(зумба) 55 мин - эффективная зажигательная танцевальная фитнес программа на основе популярных латиноамериканских и мировых ритмов. Сочетает в себе элементы силовой, аэробной и интервальной тренировок, получаем нагрузку, чтобы быть в форме и чувствовать себя полными сил и энергии.

STRIP PLASTIC (стрип пластика) 55 мин - танец основан на смешении различных стилей и направлений. Он включает в себя элементы джаз-модерна, классического балета, восточного и латиноамериканского танцев, а также и современную хореографию.

