

ДЕЙСТВУЕТ С 12.02

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
8:30	Vinyasa Flow YOGA 90 мин Зал№1	9:00	POWER YOGA 55 мин Зал№1	8:30	Vinyasa Flow YOGA 90 мин Зал№1	9:00	Миофасциальный релиз 55 мин Зал№1	8:30	Vinyasa Flow YOGA 90 мин Зал№1	9:00	ХАТХА YOGA 90 мин Зал№2		
10:00	FUNCTIONAL 55 мин Зал№5	10:00	SUPER SCULPT 55 мин Зал№2	10:00	PILATES 55 мин Зал№1	10:00	ТАЙБО 55 мин Зал№5	10:00	body ART 55 мин Зал№1	11:00	«БОКС» 55 мин Зал№8		
11:00	STRETCHING 55 мин Зал№2	11:00	STEP 55 мин Зал№2	11:00	UPPER BODY 55 мин Зал№2	11:00	HOT IRON 55 мин Зал№2	11:00	POWER BALL 55 мин Зал№5	11:00	SUPER SCULPT 55 мин Зал№5	11:00	LEG TRAINING 55 мин Зал№2
12:00	HOT IRON 55 мин Зал№2	12:00	DANCE MIX 55 мин Зал№5	12:00	POWER BALL 55 мин Зал№5	12:00	ZUMBA 55 мин Зал№5	12:00	LEG TRAINING 55 мин Зал№2	12:00	deep WORK 55 мин Зал№5	12:00	PILATES 55 мин Зал№1
13:00	AQUA START 45 мин БАСЕЙН			13:00	AQUA INTERVAL 45 мин БАСЕЙН			13:00	AQUA NOODLES 45 мин БАСЕЙН	13:00	AQUA TOM 45 мин Басейн	13:00	AQUA MID 45 мин Басейн
14:00	PILATES 55 мин Зал№1	14:00	AQUA MID 45 мин БАСЕЙН	14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Зал№1	14:00	AQUA TONE 45 мин БАСЕЙН	14:00	Миофасциальный релиз 55 мин Зал№1	14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Зал№1		
										17:00	ZUMBA 55 мин Зал№5	17:00	PUMP 55 мин Зал№2
				18:00	«БОКС» 55 мин Зал№8							18:00	ABS+ STRETCHING 55 мин Зал№1
18:00	STRETCHING 55 мин Зал№1	18:00	STEP 55 мин Зал№2	18:00	LADY STYLE 55 мин Зал№5	18:00	PILATES 55 мин Зал№1	18:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Зал№1	18:00	AQUA START 45 мин Басейн	18:00	AQUA NOODLES 45 мин Басейн
19:00	STRIP DANCE 55 мин Зал№1	19:00	POWER BALL 55 мин Зал№5	19:00	DYNAMIC STRETCHING 55 мин Зал№1	19:00	STEP INTERVAL 55 мин Зал№2	19:00	LEG TRAINING 55 мин Зал№2				
19:00	SUPER SCULPT 55 мин Зал№2	19:00	ZUMBA 55 мин Зал№2	19:00	deep WORK 55 мин Зал№2			19:00	ТАЙБО 55 мин Зал№5				
19:00	AQUA TONE 45 мин БАСЕЙН			19:00	AQUA START 45 мин БАСЕЙН			19:00	AQUA MID 45 мин БАСЕЙН	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 dom.fk Координатор групповых программ Парфенова Вера тел. 8(918) 681 69 35			
20:00	deep WORK 55 мин Зал№5			20:00	HOT IRON 55 мин Зал№2			20:00	body ART STRETCHING 55 мин Зал№1				
20:00	HOT IRON 55 мин Зал№2	20:00	ЕЛЕНА Ф YOGA-антистресс 90мин Зал№1			20:00	YOGA-антистресс 90мин Зал№1	20:00	HOT IRON 55 мин Зал№2				
21:00	Миофасциальный релиз 55 мин Зал№1			21:00	STRETCHING 55мин Зал№1								

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

НАШ КЛУБ СОВЕТУЕТ:

- *Не опаздывать на класс, чтобы не пропустить разминку, так как работа на холодные мышцы может привести к травме. Тренер в праве Вас не допустить к занятию, если вы опоздали более чем на 5 мин, в целях безопасности.
- *Форма одежды удобная, не стесняющая движений, обувь для фитнеса. *Тренер в праве Вас не допустить к классу без обуви в целях безопасности.
- *Если Вы посетили групповое занятие и в процессе тренировки поняли, что нагрузка для вас чрезмерна. Дайте себе время на адаптацию! *Рекомендуем все выполнять на 50-70%, дайте себе время и скоро Вы сможете тренироваться на все 100%. Как можно уменьшить нагрузку: если работа с утяжелителями - взять меньше вес, Приседания - на менее глубокие или выполнять столько сколько можете и пусть вся группа продолжает, а Вы закончите раньше и походите на месте.
- *Если Вы посетили групповое занятие и в процессе тренировки поняли, что нагрузка для Вас недостаточна. Выполняйте рекомендации данные выше с точностью до наоборот :-)
- *Если у Вас болят колени, суставы или есть какие-то другие ограничения по здоровью — это не означает, что Вам вообще нельзя посещать групповые занятия. Важно сделать свой выбор разумно! На первом этапе *Вашей главной задачей понять, как снять нагрузку с той зоны, в которой у Вас ограничения. Возможно полностью исключить предложенное упражнение или заменить альтернативным. Всегда есть варианты, главное обращайтесь. И Вам помогут!

СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

SUPER SCULPT

Вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, с использованием различного оборудования. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

UPPER BODY

Силовая тренировка с оборудованием, направленная на укрепление мышц верхней части корпуса: рук, спины, плечевого пояса, пресса. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

LEG TRAINING

Силовое занятие, нацеленное на укрепление нижней части тела, брюшной полости, мышцы спины и ног. Это занятие средней интенсивности, длится 55 минут и подходит для людей с любым уровнем физической подготовки.

HOT IRON /PUMP

На занятии используются мини штанги (на все мышечные группы). Эти занятия способствуют активному жиросжиганию. На таких уроках развивается ваша выносливость. Урок подойдет человеку с любым уровнем подготовленности. Существует определенный порядок тренировок, они меняются раз в три месяца Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

ABS+Stretch.

Силовая тренировка мышц брюшного пресса в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. Прежде всего, такой урок поможет вам подтянуть живот и укрепить мышцы спины. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STEP

Аэробная тренировка с использованием степ-платформы. Позволяет эффективно сжечь лишний жир, укрепить мышцы ног, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

ТАЙБО

Занятие основаны на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. С ее помощью вы сожжете калории, уменьшите объемы тела, укрепите мышцы и сделаете ваши формы совершенными. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STEP INTERVAL

Представляет собой различные варианты подъемов на степ-платформу под динамичную музыку. Позволяет заниматься в одной группе людям с разным уровнем подготовки. В этом уроке занятие на степ-платформе чередуется с выполнением силовых упражнений на все группы мышц. Что позволяет одновременно сжигать максимальное количество калорий и укреплять мышцы. Длительность класса 55 мин.

FUNCTIONAL

Это силовая тренировка за счет веса собственного тела с использованием различного оборудования или без него. Польза от занятий: развивается мышечная сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость и координация, снижается вес, улучшается композиция тела Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

POWER BALL

Занятие с использованием больших мячей, направленное на формирование и укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и подвижности суставов. Это эффективная и безопасная тренировка на все группы мышц. В том числе на глубокие мышцы-стабилизаторы. При этом занятия не дают излишних нагрузок на ноги, что важно для людей с варикозным расширением вен. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

deep WORK

Это комплекс последовательных движений, созданных таким образом, чтобы объединить напряжение и расслабление, чередующиеся с дыхательными упражнениями. Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

БОКС

Основная техника в боксе — это совокупность приемов защиты и нападения.

Занятия способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепляет характер. Изучение техники бокса не только развивает вышеуказанные качества и физическую силу, но и придает уверенность в себе. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

PILATES

Система упражнений в которой основная цель - детальное исследование мышц, в том числе и самых маленьких (как правило, не задействованных), повысить гибкость связок и подвижность позвоночника. Это особенно важные упражнения для женского тела, так как они помогают значительно укрепить мышцы живота, спины и таза. Используется различное оборудование: ролл, гимнастические мячи, кольцо, кирпичики, эластичные ленты. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

STRETCHING

Комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения оздоравливают и омолаживают тело, помогают справиться с болями в мышцах. Растягивание служит отличной профилактикой заболеваний позвоночника, укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

DYNAMIC STRETCHING

Вид растяжки, когда Вы выполняете активные упражнения, например такие, как махи. Ключевым моментом этих упражнений является постепенность, то есть, Вы должны начинать упражнение в медленном темпе и в короткой амплитуде, постепенно увеличивая и темп, и амплитуду движения. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

Программа, которая направлена на растяжение и расслабление напряженных фасций (соединительных тканей, покрывающих мышцы, сухожилия и внутренние органы), снижает болевые ощущения в суставах, повышает эластичность тканей, предотвращает травмы и повышает эффективность упражнений. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность класса 55 мин.

ЗДОРОВАЯ СПИНА

Программа направлена на: Укрепление мышечного корсета спины и улучшение осанки. Улучшение кровоснабжения 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 класса 55 мин.

BodyArt

Это функциональная тренировка мышц всего тела, направленная на гармоничное развитие тела, души и разума, способствующая развитию гибкости, координации, силы и баланса. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

YOGA-антистресс

Поможет вам освободить ум от навязчивых мыслей, тело -от напряжения. Вы почувствуете прилив сил и энергии, уйдёт состояние вялости и апатии. Навсегда распрощаетесь с бессонницей. Мышцы приобретут формы о которых вы всегда мечтали. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

Виньяса Флоу Йога

Один из наиболее популярных стилей динамической хатха йоги, в котором движение синхронизировано с дыханием, и позы перетекают из одной в другую, подобно танцу. Выполняемая последовательность асан имеет терапевтический эффект, направленный на проработку всего опорно-двигательного аппарата (связки, суставы, мышцы), а также помогает освободиться от токсинов, способствует развитию силы, гибкости. Эта практика не только делает тело более сильным и пластичным, но и помогает отпустить напряжение, которое накапливается у нас в повседневной жизни, наполняет энергией, позитивом (вы почувствуете это сразу же, после первой тренировки). Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

ХАТХА-YOGA

Занятие направлено на развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан. При выполнении упражнений хатха-йоги учитывают дыхание (упражнения могут делаться на задержке, на вдохе или выдохе), а также точку / место в теле, куда должна быть направлена концентрация внимания. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

POWER YOGA

Силовая йога развивает выносливость и быстро приводит тело в порядок при минимальной драматичности. Благодаря дыхательным упражнениям в кровь поступает больше кислорода, мышцы и внутренние органы лучше обеспечиваются необходимой для выполнения асан энергией, в результате чего эффективность тренировки повышается. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STRIP DANCE

Это не только танец, это маленький спектакль, искусство преподнести себя, возможность раскрыть свое тело изнутри, стать свободнее, раскованные в движениях. Занятие предполагает амплитудные, красивые движения, грациозные махи, плавные переходы из положения стоя в положение сидя или даже лежа – все это позволяет увеличить интенсивность занятия Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

LADY STYLE

Танцевальное направление, которое включает в себя смесь разнообразных танцевальных стилей: woman RnB, Go-Go, Ragga, Strip dance и других танцев. Леди-стайл - танцевальное направление для всех девушек, которые хотят научиться красиво двигаться, быть пластичными, гибкими и артистичными. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

ZUMBA

Смесь фитнеса и танца. Энергичные тренировки, которые основаны на латиноамериканской и мировой музыке. Занятия способствуют похудению и улучшают настроение Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

Dance Mix

Урок, на котором используются хореографические элементы разных направлений (Jazz, Rock-n-roll и т.д). Развивает чувство ритма. Также, способствует улучшению координации. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:

AQUA START

На этом занятии осваивают базовые упражнения. Эта тренировка низкой интенсивности. Способствует укреплению функциональной системы организма. Занятие включает в себя чередование мелкой и глубокой части. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.

AQUA NOODIES

Чередование глубокой и мелкой воды. Noodles – это гибкая палка, поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления. Развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.

AQUA MID

Освоение безопорного положения в воде. Работа над балансом и равновесием. Укрепление кардио-респираторной системы организма и активация обмена веществ. Проводиться на глубокой воде с использованием дополнительного оборудования aqua пояс и перчатки. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

AQUA INTERVAL

Тренировка включает в себя чередование силовых и аэробных упражнений, выполняемых в определенной последовательности. Проводиться на глубокой и мелкой воде с использованием различного оборудования. Интервальный метод считается очень эффективным в спортивной тренировке. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.

AQUA TONE

Тренировка направлена на проработку всех мышечных групп. За счет использования специальных плавучих гантелей особенно хорошо включаются в работу вахне -плечевой пояс, спина и пресс. Проводиться на глубокой воде с использованием спецоборудования aqua пояс и гантели Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 45 мин.