

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



ДЕЙСТВУЕТ С 19.03

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:30 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2	9:00 AQUA FREESTYLE 45 мин Бассейн	8:30 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2	9:00 AQUA NOODLES 45 мин Бассейн	8:30 НАТНА YOGA 85мин Зал № 2	10:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла	10:00 LOW BODY 45мин Зал № 1
10:00 PILATES 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 PILATES 55 мин Зал № 1	11:00 ALL BODY 55 мин Зал № 1	11:00 STRETCHING 55мин Зал № 1
11:00 HOT IRON 55мин Зал № 1	10:00 CORE TRAINING 55 мин Зал № 1	11:00 PILATES 55мин Зал № 1	10:00 ТАБАТА 45 мин Зал№ 1	10:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА✓ 45мин Зал единоборств	12:00 ABD\STRETCH 55мин Зал № 1	11:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2
12:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла	13:00 WOMEN БОКС 55мин Зал единоборств	12:00 AQUA FREESTYLE 45 мин Бассейн	11:00 STRETCHING 55мин Зал № 1	11:00 WOMEN БОКС 55мин Зал единоборств	12:00 AQUA POWER 45 мин Бассейн	12:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн
12:00 AQUA POWER 45 мин Бассейн	11:00 STRIP PLASTIC 55 мин Зал № 1	18:00 LOW BODY 45 мин Зал № 1	11:00 STRIP PLASTIC 55 мин Зал № 2	11:00 LOW BODY 45 мин Зал № 1	13:00 оздоровительная гимнастика 55 мин Зал № 2	13:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1
18:00 BODY POWER 55 мин Зал № 1	11:00 ABD 45 мин Зал № 2	19:00 ABD\STRETCH 55мин Зал № 1	12:00 BODY POWER 55мин Зал № 1	13:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн	15:00 STRIP PLASTIC 55 мин Зал № 1	14:00 FIT BOLL 55 мин Зал № 1
18:00 T- SWIM✓ 55 мин Бассейн	14:00 оздоровительная гимнастика 55 мин Зал № 1	19:00 KIKBOXING 55мин Зал единоборств	14:00 оздоровительная гимнастика 55 мин Зал № 1	18:00 ZUMBA 45 мин Зал № 1	15:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА✓ 55 мин Зал единоборств	15:00 ABD 45 мин Зал № 1
19:00 HOT IRON 45 мин Зал № 1	17:00 T- BODY✓ 55 мин Тренажерный зал	19:00 AQUA FREESTYLE 45 мин Бассейн	17:00 BODY SHAPE 55 мин Зал №1	19:00 PILATES 45 мин Зал № 1	16:00 ALL BODY 55 мин Зал № 1	
19:00 KIKBOXING 55мин Зал единоборств	18:00 STRIP PLASTIC 55 мин Зал № 1	20:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА✓ 55 мин Зал №1	18:00 T- GYM✓ 55 мин Тренажерный зал	20:00 HOT IRON 55 мин Зал № 1	17:00 STRETCHING 55мин Зал № 1	
20:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1	19:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла	20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2	19:00 CYCLE 45 мин Студия сайкла	20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2	18:00 AQUA NOODLES 45 мин Бассейн	
20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2	19:00 ТАБАТА 45 мин Зал №1	20:00 HOT IRON 55 мин Зал № 1	19:00 UPPER BODY 45 мин Зал №1			
	19:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА✓ 55мин Зал единоборств		19:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА✓ 55мин Зал единоборств			
	19:00 AQUA NOODLES 45 мин Бассейн		19:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн			
	20:00 STRETCHING 55 мин Зал № 1		20:00 ZUMBA 55 мин Зал №1			
	20:00 CYCLE PRO 45 мин Студия сайкла		20:00 CYCLE PRO 45 мин Студия сайкла			
	20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал № 2		20:00 НАТНА YOGA 85 мин Зал №2			

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(918) 114 25 69

+A19:F56A18:F56E44B23:F56B17:F56E

Описание групповых программ

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

Hot Iron 55 мин- является тренировочной системой с использованием мини-штанг, рекомендована для новичков, поскольку в нее входит несколько различных курсов, в том числе и базовый. Первоочередной целью является повышение выносливости и подготовка к более сложным занятиям, но параллельно с этим она позволяет избавиться от лишнего веса и в целом подтянуть фигуру. Сам тренировочный процесс проходит под музыку и по заранее составленному графику. Традиционно занятиями руководит инструктор, и первые 3 месяца они проводятся без изменений, план занятий обновляется каждый квартал.

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 BOLL 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 нудлс) 45 мин – функциональная тренировка, направленная на улучшение координации движения и баланс. Максимально задействует внутренние мышцы-стабилизаторы. Используемое оборудование: нудлс.

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, необходимые 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.

TABATA 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.

Т-ТИНЕЙДЖЕРЫ

✓ **T- SWIM** – Занятие направлено на обучение и совершенствование спортивных стилей плавания: Кроль на груди, брасс, кроль на спине, дельфин. Развитие силы, быстроты и выносливости.

✓ **T- BODY**- Круговая тренировка наиболее эффективна в борьбе с лишним весом. Помимо сжигания избыточного жира, она воздействует на мышцы всего тела и приводит их в тонус.

✓ **T- GYM**- Занятие направлено на формирование и совершенствование основных физических качеств. Выполнение оздоровительных и общеразвивающих упражнений, для формирования правильной работы опорно-двигательного аппарата.

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

