



**«ДОМ ФИЗИКУЛЬТУРНИКА»
РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

ДЕЙСТВУЕТ с 9.06 по 13.06

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:30 * Vinyasa Fiow YOGA 90 мин ЗАЛ №1	9:00 * POWER YOGA 55 мин ЗАЛ №1	8:30 * Vinyasa Fiow YOGA 90 мин ЗАЛ №1	9:00 * Миофасциальный релиз 55 мин ЗАЛ№1	8:30 * Vinyasa Fiow YOGA 90 мин ЗАЛ №1	9:00 * FITNESS YOGA 90 мин ЗАЛ№1	11:00 * LEG TRAINING 55 мин ЗАЛ№2
10:00 ** BEST FIT 55 мин ЗАЛ №5	10:00 * SUPER SCULPT 55 мин ЗАЛ №2	10:00 * PILATES 55 мин ЗАЛ №5	10:00 ** ТАЙБО 55 мин ЗАЛ№5	10:00 * «ОШО»-МЕДИТАЦИЯ 45 мин ЗАЛ№1	11:00 * БОКС 55 мин ЗАЛ №8	12:00 * STRETCHING 55 мин ЗАЛ№1
11:00 * ATHLETIC STRETCHING 55 мин ЗАЛ №2	10:00 ** CYCLE MIDDLE 45МИН ЗАЛ №6	11:00 * UPPER BODY 55 мин ЗАЛ №2	10:00 * CYCLE START 45МИН ЗАЛ№6	10:00 * body ART 55 мин ЗАЛ №5	11:00 * PUMP 55 мин ЗАЛ№2	13:00 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН
12:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ №2	11:00 * STEP 55 мин ЗАЛ №2	12:00 ** ТАВАТА 55 мин ЗАЛ №5	11:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ№2	11:00 * POWER BALL 55 мин ЗАЛ №5	12:00 * body ART STRETCHING 55 мин ЗАЛ №5	17:00 * SUPER SCULPT 55 мин ЗАЛ №2
13:00 * AQUA START 45 мин БАСЕЙН	12:00 * DANCE MIX 55 мин ЗАЛ №1	13:00 ** AQUA INTERVAL 45 мин БАСЕЙН	12:00 * ZUMBA 55 мин ЗАЛ№1	12:00 * LEG TRAINING 55 мин ЗАЛ №2	13:00 * AQUA TONE 45 мин БАСЕЙН	18:00 * ABS+ STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1
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	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин БАСЕЙН	14:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин ЗАЛ№1	18:00 * AQUA NOODLES 45мин БАСЕЙН
18:00 * STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1	18:00 * CYCLE START 45 мин ЗАЛ №6	18:00 * БОКС 55 мин Зал№8	18:00 * CYCLE START 45МИН ЗАЛ№6	14:00 * Миофасциальный релиз 55 мин ЗАЛ №1	16:00 * POWER BALL 55 мин зал№5	10.06
19:00 * STRIP DANCE 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	17:00 * ZUMBA 55 мин Зал№1	
19:00 * SUPER SCULPT 55 мин ЗАЛ №2	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	18:00 * AQUA START 45мин БАСЕЙН	<p align="center">9.06</p> <p align="center">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 domfk.ru Координатор групповых программ Парфенова Вера</p>
19:00 * AQUA TONE 45 мин БАСЕЙН	19:00 * ZUMBA 55 мин ЗАЛ №2	19:00 * deep WORK 55 мин ЗАЛ№5	19:00 ** ТАВАТА 45 мин ЗАЛ№5	19:00 ** ТАЙБО 55 мин ЗАЛ №5	<p align="center">9.06</p> <p align="center">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 domfk.ru Координатор групповых программ Парфенова Вера</p>	
20:00 * deep WORK 55 мин ЗАЛ №5	20:00 * YOGA-антистресс 90мин ЗАЛ №1	19:00 * AQUA START 45 мин БАСЕЙН	20:00 * YOGA-антистресс 90мин ЗАЛ№1	19:00 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН		
20:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ №2	12.06	20:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ№2	20:00 * СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 55 МИН ЗАЛ№5	20:00 * body ART STRETCHING 55 мин ЗАЛ №1		
11.06		20:30 * AQUA MID 45 мин БАСЕЙН	21:00 * STRETCHING 55мин ЗАЛ №1	20:00 * HOT IRON 55 мин ЗАЛ №2		

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 domfk.ru
Координатор групповых программ
Парфенова Вера

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

* **легкий**-Рекомендовано для занимающихся с любым уровнем подготовки

** **продвинутый**- Рекомендовано для занимающихся со средним и высоким уровнем подготовки