

РАСПИСАНИЕ СЕКЦИЙ, МАЛЫХ ГРУПП, СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ "ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"



ДЕЙСТВУЕТ С 15.10.2018 Г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
15:00 АННА М ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 45МИН БАССЕЙН	11:00 ВЕРА П АКВАМАМА 45 МИН БАССЕЙН	9:00 ВЕРА П КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 МИН ЗАЛ№7	11:00 ВЕРА П АКВАМАМА 45 МИН БАССЕЙН	9:00 ВЕРА П КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 МИН ЗАЛ№7	16:00 АЛЕКСАНДР ПЛАВАНИЕ"ЮНИОР" 14-18 Л 45 МИН БАССЕЙН
11:00 ЭДУАРД TRX 55 МИН ЗАЛ№7	12:00 ВЕРА К ФУНКЦИОНАЛ ТЗ 55 МИН ЗАЛ№7	11:00 ЭДУАРД TRX 55 МИН ЗАЛ№7	12:00 ВЕРА К ФУНКЦИОНАЛ ТЗ 55 МИН ЗАЛ№7	11:00 ЭДУАРД TRX 55 МИН ЗАЛ№7	
19:00 ЭДУАРД TRX 55 МИН ЗАЛ№7	16:00 АЛЕКСАНДР ПЛАВАНИЕ"ЮНИОР" 14-18 Л 45 МИН БАССЕЙН	13:00 НАРИНЕ Б "ШПАГАТ" 55 МИН ЗАЛ№1	16:00 АЛЕКСАНДР ПЛАВАНИЕ"ЮНИОР" 14-18 Л 45 МИН БАССЕЙН	15:00 АННА М ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 45МИН БАССЕЙН	
19:00 ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 14+ 55 МИН ЗАЛ№7/8	20:00 ТАТЬЯНА М POWER MIX 55 МИН ЗАЛ№2	15:00 АННА М ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 45МИН БАССЕЙН	19:30 ТАТЬЯНА Н ЗДОРОВОЕ ТЕЛО 55 МИН ЗАЛ№7	18:00 ВЕРА К TRX+ФУНКЦИОНАЛ 55 МИН ЗАЛ"7	
	19:30 ТАТЬЯНА Н ЗДОРОВОЕ ТЕЛО 55 МИН ЗАЛ№7	19:00 ВЕРА П ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ 45 МИН ЗАЛ№2	20:00 ВЕРА П КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 МИН ЗАЛ№7	19:00 ТАТЬЯНА deep WORK advance 55 МИН ЗАЛ№2	
	20:00 ВЕРА П КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 МИН ЗАЛ№7	19:00 ЭДУАРД TRX 55 МИН ЗАЛ№7	21:00 КИРИЛЛ ПЛАВАНИЕ ПРОФИ 45 МИН БАССЕЙН	20:30 НАРИНЕ Б МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ 2 УРОВЕНЬ 55 МИН ЗАЛ№5	
	21:00 КИРИЛЛ ПЛАВАНИЕ ПРОФИ 45 МИН БАССЕЙН	19:00 ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 14+ 55 МИН ЗАЛ№7/8		19:00 ЭДУАРД TRX 55 МИН ЗАЛ№7	
		20:00 АНАСТАСИЯ Strip Pro 55 МИН ЗАЛ№1		19:00 ДМИТРИЙ КИКБОКСИНГ 14+ 55 МИН ЗАЛ№7/8	

*Группы формируются строго от 3-х человек.

*Наличие мест в секции/мини группах и ее статус (действующая / идет набор в секцию) уточняйте по телефону 8(861) 205 02 22

- МАЛЫЕ ГРУППЫ 3-5 ЧЕЛ.
- СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ОТ 3-Х ЧЕЛ.
- ГРУППА НЕ ОТКРЫТА/ ИДЕТ НАБОР
- ГРУППА ОТКРЫТА/ ИДЕТ ЗАПИСЬ
- НАБОР ПРИОСТАНОВЛЕН

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 наш сайт - www.domfk.fitness, группа
[Vkontakte www.vk.com/dfk16](https://vk.com/dfk16)
Координатор групповых программ
Парфенова Вера

СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ POWER MIX- комплексные силовые тренировки на все тело, для тех, кто стремится быть всегда в отличной физической форме, для сильных и выносливых. Микс силовых и кардио нагрузок, для продвинутого уровня. Длительность 55 мин.

deep WORK advance — это комплекс последовательных движений, созданных таким образом, чтобы объединить напряжение и расслабление, чередующиеся с дыхательными упражнениями.

Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования. Тренировка для продвинутого уровня. Длительность 55 мин.

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО- Программа направлена на: Укрепление мышечного корсета спины и осанки. Улучшить кровоснабжение 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 55 мин.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ-Занятия рекомендуются для лечения и восстановления ОДА (Спинальные травмы, межпозвоночные грыжи, разрыв мениска, переломы конечностей) Тренировка в этой секции основана на самых простых стилях плавания с использованием доски, коротких ласт и колобашки. Подходит для новичков. Длительность 55 мин.

ПЛАВАНИЕ «ЮНИОР» 14-18 ЛЕТ -Рекомендуется для подростков 14-18 лет. Обучение техники спортивного плавания. Тренировки в этой группе способствуют развитию силы, выносливости и координации движения. Отработка упражнений в воде и в зале функционального тренинга. Длительность 55 мин.

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ- Занятие рекомендуется для умеющих плавать и желающих улучшить свою технику, отработать отдельные элементы (старт в воду с тумбы, разворот" сальто", длительный проплыв под водой) Подходит для желающих сбросить вес. Длительность 55 мин

МФР (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. Для продвинутого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Это уникальные методики, которые позволяют за 55 минут: снять напряжение со всех мышц и фасций; увеличить мобильность суставов; добиться общего расслабления организма.

ШПАГАТ— это фигура гимнастики и акробатики, при которой прямые ноги разведены в стороны по одной линии (поперечный шпагат) или одна нога направлена вперед, а вторая назад (продольный шпагат). При этом ноги прижаты к полу по всей своей длине.

Чтобы принять положение шпагата, необходимо развить значительную гибкость мышц ног и таза. Суть тренировок по развитию шпагата состоит в том, чтобы постепенно добиться такой гибкости, которая позволит без труда принять нужное положение.

КИКБОКСИНГ-это вид единоборства, который совместил элементы классического бокса и карате, а позже и элементы тайского бокса и тхэквондо, став смешением этих единоборств. Кикбоксинг характеризуется разнообразием ударов, а также использованием боксерских перчаток. Кикбоксинг можно разделить на два вида: американский и японский, также под данным термином иногда понимаются различные единоборства, в которых не запрещены удары руками и ногами с использованием боксерских перчаток.

Strip Pro— Это направление танца, где вы можете почувствовать себя по-настоящему сексуальностью и грациозной, сильной и смелой, слабой и нежной. Все связки выполняются на каблуках, также стретчинг и акробатические элементы доступные для каждого. Работа всех мышечных групп.

МАЛЫЕ ГРУППЫ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА- это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Тренировка проходит в быстром темпе, упражнения выполняются друг за другом без перерыва (или он очень короткий), остановка есть только непосредственно между кругами. Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов. Это может использоваться в рамках периодизации нагрузок – необходимо постоянно менять стресс, даваемый мышцам, с целью избежать застоя в прогрессии нагрузок.

TRX+функционал — Это универсальный тренажер, с которым можно заниматься силовыми и кардио-тренировками, растяжкой, занятиями для мышц кора и функциональной подготовкой. увеличивает функциональные возможности организма. Тонус мышц держится до 3 дней! Тренировка TRX может быть адаптирована под любой уровень подготовки и возраст. Помимо опорно - двигательного аппарата тренировки с TRX улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивается объем МПК, общая выносливость и стрессоустойчивость. Повышается работоспособность, мышечный тонус, исчезает отдышка. В этой тренировке используется дополнительное оборудование (гантели, медбол, бодибар, штанги). Длительность 55 мин

ФУНКЦИОНАЛ ТЗ- тренинг представляет собой комплекс упражнений, имитирующий повседневные движения человека, но с увеличением нагрузки.

Такие движения помогают выработать выносливость, равновесие, повысить силу, сделать тело более пластичным и гибким. Вариаций упражнений функционального тренинга большое количество, поэтому можно с легкостью подобрать подходящую программу индивидуально. Длительность 55 мин.

TRX- Функциональный тренинг с подвесными петлями TRX.

Упражнения на TRX лежат в основе эффективной методике функционального тренинга с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела. Занятия подходят для людей с

любым уровнем физической подготовки и эффективно решают одни из основных задач тренирующихся: снижение массы тела, коррекция фигуры и придание мышцам здорового мышечного тонуса. Петли для функционального тренинга способствуют развитию всех мышц, объединяя в единое целое стабильность, подвижность, силу и гибкость - то, что нужно нам всем в повседневной жизни. Основным аспектом этих тренировок - упор на гармоничное и эффективное развитие мышц-стабилизаторов (мышцы кора). Тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому занятия на TRX станут незаменимыми и для подростков. Длительность 55 мин.

АКВАМАМА — это одна из наиболее благоприятных тренировок для будущих мам, такие занятия аккуратно тонизируют и практически не имеют противопоказаний. Занятия плаванием во время беременности помогают улучшить обмен веществ, нормализуют кровообращение и расслабляют мышцы. Плавание для беременных позволяет обучиться правильному дыханию, что будет полезным будет при родах. Длительность 45 мин.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ- Не повод отказываться от занятий спортом. Замечено, что физически активные женщины проще рожают и у них реже бывают осложнения. Интенсивность занятий зависит от триместра, самочувствия и рекомендаций врача. **Гимнастика для беременных** имеет свои особенности – в ней отсутствуют упражнения, которые могут навредить малышу. С помощью физической активности женщина подготовится к родам и сможет правильно дышать в момент появления ребенка на свет. Дыхательная гимнастика для беременных подготавливает к родам и учит справляться с высокой нагрузкой. Длительность 55 мин.