

Расписание взрослых секционных программ «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



Будние дни 7:00-23:00

Сб-Вс 8:00-22:00

С 01.04.19г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
12:30		ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА \$* С 16.04.19 Зал №1 55 мин		ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА \$* С 16.04.19 Зал №1 55 мин		ТАЙСКИЙ БОКС \$ Зал единоборств 85 мин	
14:00		АКВАМАМА \$ Бассейн 45 мин		АКВАМАМА \$ Бассейн 45 мин		АКВАМАМА \$ Бассейн 45 мин	
19:00	КИКБОКСИГ* \$ Зал единоборств 55 мин	ВОЛЕЙБОЛ 18+ Игровой зал 85мин	КИКБОКСИГ* \$ Зал единоборств 55 мин	ВОЛЕЙБОЛ 18+ Игровой зал 85мин	КИКБОКСИГ* \$ Зал единоборств 55 мин		ВОЛЕЙБОЛ 18+ Игровой зал 85мин
19:30	БАСКЕТБОЛ* Игровой зал 55 мин		БАСКЕТБОЛ* Игровой зал 55 мин		БАСКЕТБОЛ* Игровой зал 55 мин		
20:00	ТАЙСКИЙ БОКС \$ Зал единоборств 85 мин		ТАЙСКИЙ БОКС \$ Зал единоборств 85 мин		ТАЙСКИЙ БОКС \$ Зал единоборств 85 мин	БАСКЕТБОЛ* Игровой зал 85 мин	
20:30	ФУТБОЛ Игровой зал 85мин	ВОЛЕЙБОЛ \$ 18+ Игровой зал 85мин		ВОЛЕЙБОЛ \$ 18+ Игровой зал 85мин	ФУТБОЛ Игровой зал 85мин	Занятия проводятся по адресу: г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2 Наш сайт www.domfk.fitness Группа Вконтакте: vk.com/dfk16 Телефон для справок: 205-01-11	
21:00	✓STRIP \$* 18+ Зал №1 55 мин			✓STRIP \$* 18+ Зал №1 55 мин			

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

\$ - платные услуги по предварительной записи для обладателей клубного членства

*- платные услуги по предварительной записи для клиентов без клубного членства

ОПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ

АКВА МАМА - подготовка к рождению малыша и получение физической нагрузки, которая создаст хорошее настроение, укрепит иммунитет, поддержит общий тонус организма и позволит маме легко восстановиться после родов.

КИКВОХИНГ - спортивное единоборство, в котором разрешены удары руками и ногами с использованием боксёрских перчаток.

ТАЙСКИЙ БОКС – (Муай Тай) боевое искусство Таиланда. В тренировочный процесс входит отработка ударов кулаком, ступней, локтем, коленом. Именно такие особенности дают этому искусству второе название: «Бой 8 конечностей».

ФУТБОЛ – командная игра, в которой целью является забить мяч в ворота соперника большее количество раз, чем команда соперника. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

ВОЛЕЙБОЛ - командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

БАСКЕТБОЛ - командная игра, которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Обучаем технике владения мячом, изучаем стратегию и тактику.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА - это система упражнений, направленных на развитие подвижности суставов, укрепление мышечного корсета и восстановление подвижности опорно - двигательного аппарата при различных его заболеваниях.

STRIP – во время занятия разучиваются танцевальные движения, отличающиеся особой женственностью и чувственностью.