

РАСПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



Будние дни 07:00 - 23:00
Сб - Вс 08:00 - 22:00

Действует с 25.11.19г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга	14:00 АКВАМАМА *\$ 45 мин бассейн	08:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга	13:00 Оздоровительная Гимнастика*\$ 55мин ЗАЛ № 2	08:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга	14:00 АКВАМАМА *\$ 45 мин бассейн	19:00 ВОЛЕЙБОЛ 18+ 85 мин игровой зал
13:00 Оздоровительная Гимнастика*\$ 55мин ЗАЛ № 2	19:30 ВОЛЕЙБОЛ 18+ 85 мин игровой зал	12:00 Оздоровительная Гимнастика*\$ 55мин ЗАЛ № 2	14:00 АКВАМАМА *\$ 45 мин бассейн	18:00 WOMEN'S BOXING*\$ 55 мин зона ринга	19:30 БАСКЕТБОЛ 18+* 85 мин игровой зал	
18:00 WOMEN'S BOXING*\$ 55 мин зона ринга	19:30 CROSS TRAINING* \$ 55 мин функц.зона	18:00 WOMEN'S BOXING*\$ 55 мин зона ринга	19:30 ВОЛЕЙБОЛ 18+ 85 мин игровой зал	19:00 КИКВОКИНГ*\$ 55 мин зона ринга		
19:00 КИКВОКИНГ* 55 мин зона ринга	20:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга	19:00 КИКВОКИНГ* 55 мин зона ринга	19:30 CROSS TRAINING* \$ 55 мин функц.зона	19:00 БАСКЕТБОЛ 14-18* 85 мин игровой зал		
19:00 БАСКЕТБОЛ 18+* 85 мин игровой зал	19:30 ВОЛЕЙБОЛ 18+ 85 мин игровой зал	19:00 БАСКЕТБОЛ 18+* 85 мин игровой зал	20:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга	20:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга		
20:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга	21:00 ВОЛЕЙБОЛ 18+ 85 мин игровой зал	20:00 ТАЙСКИЙ БОКС* \$ 85 мин зона ринга	21:00 ✓STRIP 16+ \$* 55 мин ЗАЛ№1	20:00 СТУДИЯ ШПАГАТА* \$✓ 55 мин студия ПТ		
21:00 ✓STRIP 16+ \$* 55 мин ЗАЛ№1		20:00 СТУДИЯ ШПАГАТА* \$✓ 55 мин студия ПТ	21:00 ВОЛЕЙБОЛ 18+ 85 мин игровой зал			

Занятия проводятся по адресу:
г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2
Клуб оставляет за собой право вносить изменения и в расписании групповых программ, осуществлять замену заявленного в расписании инструктора

Наш сайт www.domfk.fitness, группа Вконтакте vk.com/dfk16

Номер телефона клуба 205-01-11

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

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

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

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.

KICKBOXING – 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.

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

ШПАГАТ – это система упражнений, подобранных для того, чтобы вы могли без боли и травм максимально быстро осуществить свою мечту и сесть на шпагат.

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

WOMEN'S BOXING - (женский бокс) задействует практически все мышцы тела. Тренировка предусматривает высокую активность, что позволяет быстро похудеть, поддерживать тело в необходимом тонусе, а также повысить выносливость.

CROSS TRAINING - тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, художественной гимнастики, упражнений стронгмена и других.