

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ "ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

пн-пт с 7:00 до 23:00

сб-вс с 8:00 до 22:00



ДЕЙСТВУЕТ С 01.01.2020

ПОНЕДЕЛЬНИК 30.12	ВТОРНИК 31.12	СРЕДА 1.01	ЧЕТВЕРГ 2.01	ПЯТНИЦА 3.01	СУББОТА 4.01	ВОСКРЕСЕНЬЕ 5.01
8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин ЗАЛ №1	9:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №2		9:00 * Миофасциальный релиз 55мин зал №1	10:00 * LIGHT-функционал 55мин зал№5	10:00 * CYCLE STRONG 45 мин зал №7	11:00 * LOW BODY 55мин зал№2
10:00 ** BEST FIT 55 мин зал№5	10:00 * POWER BALL 55 мин зал №5		10:00 * ФУНКЦИОНАЛ 55мин зал №2	11:00 * STEP 55мин зал№2	10:30 * ХАТХА -YOGA 90 мин ЗАЛ №1	12:00 * STRETCHING 55 мин зал №1
11:00 * ATHLETIC STRETCHING 55 мин зал№1	10:00 ** CYCLE STRONG 45 мин зал №7		11:00 * PUMP HARD 45 мин зал №2	12:00 ** LOW BODY 55мин зал№2	12:00 * PUMP HARD 55мин зал№2	13:00 * AQUA START 45 мин бассейн
12:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2	11:00 * STRETCHING 55 мин зал №5		12:00 * DANCE MIX 55 мин зал №1	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	17:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №2
13:00 * AQUA MID 45 мин бассейн	11:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1		14:00 * AQUA КОМБАТ 45 мин бассейн	17:00 * LOW BODY 55мин зал№2	13:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	18:00 * CORE + STRETCHING 55мин зал №1
14:00 * POWER YOGA 55 мин зал №1	12:00 * ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин зал №1		17:00 * PILATES 55 мин зал №1	18:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	14:00 * PILATES 55 мин зал №1	18:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн
18:00 ** ГИБКАЯ СИЛА 55 мин ЗАЛ №5			18:00 * DANCE MIX 55мин зал№1	19:00 * PUMP HARD 55мин зал №2	15:00 * ZUMBA 55мин зал№5	
19:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №2			19:00 * CORE + STRETCHING 55мин зал №1	19:00 * AQUA MID 45 мин бассейн	18:00 * AQUA JOGGER 45 мин бассейн	
19:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн						
19:00 * КИКБОКСИНГ 55 мин зал №7						
20:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2						
20:00 * DANCE MIX 55мин зал№1						
20:30 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн						
*21:00 STRETCHING 55 мин зал №1						

С Новым годом!

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 Координатор групповых программ

Горайнова Юлия

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

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

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

СИЛОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

SUPER SCULPT Вид силовой тренировки, проходящей в аэробном режиме, целью которой является развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа, с использованием различного оборудования. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

UPPER BODY Силовая тренировка с оборудованием, направленная на укрепление мышц верхней части тела: рук, спины, плечевого пояса, пресса. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

LOW BODY Силовое занятие, нацеленное на укрепление нижней части тела, брюшной полости, мышцы спины и ног. Занятие средней интенсивности, длится 55 минут и подходит для людей с любым уровнем физической подготовки.

PUMP HARD На занятии используются мини штанги (на все мышечные группы). Эти занятия способствуют активному жиросжиганию и развитию выносливости. Урок подойдет человеку с любым уровнем подготовленности. Тренировочная программа меняется раз в три месяца. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

CORE TOTAL Силовая тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины, диафрагмы. Тренировка помогает развить выносливость и силовые показатели организма. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

АЭРОБНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STEP Аэробная тренировка с использованием степ-платформы. Позволяет эффективно сжечь лишний жир, укрепить мышцы ног, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

POWER STRIKE Занятие основано на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений. С ее помощью вы сожжете калории, уменьшите объемы тела, укрепите мышцы и сделаете тело совершенным. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

CYCLE START это замечательный и эффективный способ распрощаться с лишним весом. Занятия аэробикой помогут скорректировать фигуру. Они будут способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и нормализации давления. Длительность 45 мин

CYCLE STRONG — эту программу оценят любители велопробегов и те, кто хочет похудеть. Занятия на удобных тренажерах помогут вам долго оставаться в хорошей форме. Наши уроки обязательно поднимут вам настроение. Данная тренировка очень интенсивная, поэтому рекомендуем приступать к ней только после освоения базовых техник педалирования. Продолжительность такого урока 45

СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

STEP INTERVAL представляет собой различные варианты подъемов на степ-платформу под динамичную музыку. Позволяет заниматься в одной группе людям с разным уровнем подготовки. В этом уроке занятие на степ-платформе чередуется с выполнением силовых упражнений на все группы мышц. Что позволяет одновременно сжигать максимальное количество калорий и укреплять мышцы. Длительность 55 мин.

POWER BALL Занятие с использованием больших мячей, направленное на формирование и укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и подвижности суставов. Это эффективная и безопасная тренировка на все группы мышц. В том числе на глубокие мышцы-стабилизаторы. При этом занятия не дают излишних нагрузок на ноги, что важно для людей с варикозным расширением вен. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

ГИБКАЯ СИЛА Это комплекс последовательных движений высоким напряжением и максимальной амплитудой. Занятие развивает одновременно и мышечную силу и гибкость Целостная функциональная тренировка, без какого-либо оборудования.. Длительность 55 мин.

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. Длительность 55 мин.

CORE+Stretch Тренировка мышц брюшного пресса, глубоких мышц спины, диафрагмы в комбинации с упражнениями на растягивание основных групп мышц. Прежде всего, такой урок поможет вам подтянуть живот и укрепить мышцы спины. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

BEST FIT— это комплексный тренинг. Подходит как новичкам, так и спортсменам. Высокоинтенсивная кардионагрузка и силовая йога помогут вам оставаться в форме. В тренировку входят упражнения атлетического характера и mind body. Занятие состоит из блоков упражнений, которые следуют друг за другом, включая в себя прогрессию и модификацию.

TABATA-это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Если вы хотите похудеть быстро и эффективно, то регулярные занятия по протоколу Табата являются отличным способом для достижения цели. Длительность 45мин

Функциональная тренировка - Самый целостный функциональный тренинг. Подходит как для начинающих, так и для продвинутых занимающихся. Тренировка включает высокоинтенсивную кардионагрузку, силовую йогу, атактичные упражнения и практику mind body . Урок состоит из разнообразных последовательных блоков упражнений с прогрессиями и модификациями

LIGHT -ФУНКЦИОНАЛ- Силовая тренировка, направленная на общее физическое развитие, без риска получения травмы, без ударной нагрузки. Упражнения плавно перетекают одно в другое, соединяясь в небольшие связки. Все упражнения выполняются босиком, либо в носках. Тренировка направлена на все группы мышц. Для всех уровней подготовленности. Длительность класса 55 мин.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

PILATES Система упражнений, в которой основная цель - детальное исследование мышц, в том числе и самых маленьких (как правило, не задействованных), повысить гибкость связок и подвижность позвоночника. Это особенно важные упражнения для женского тела, так как они помогают значительно укрепить мышцы живота, спины и таза. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

PILATES PROPS- тренировка Pilates с использованием различного малого оборудования: ролл, гимнастические мячи, кольцо, кирпички, эластичные ленты. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин.

STRETCHING Комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения оздоравливают и омолаживают тело, помогают справиться с болями в мышцах. Растягивание служит отличной профилактикой заболеваний позвоночника, укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

DYNAMIC STRETCHINGВид растяжки, когда Вы выполняете активные упражнения, например такие, как махи. Ключевым моментом этих упражнений является постепенность. то есть. Вы должны начинать упражнение в медленном темпе и в короткой

амплитуде, постепенно увеличивая и темп, и амплитуду движения. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

ATHLETIC STRETCHING -яркий акцент на гибкость, дополнительный силой и координацией. Класс насыщен элементами силовой йоги и интенсивным ритмом сокращений и растяжки нескольких групп мышц, что активизирует процесс жиросжигания. Занятия Athletic stretch могут абсолютно все желающие, здесь нет ограничений по полу, возрасту или уровню физической подготовки.

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. Подходит для любого уровня подготовки. Проводится в спокойном темпе. Длительность 55 мин.

ЗДОРОВАЯ СПИНА 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.

YOGA-антистресс Поможет вам освободить ум от навязчивых мыслей, тело -от напряжения. Вы почувствуете прилив сил и энергии, уйдёт состояние вялости и апатии. Навсегда распрощаетесь с бессонницей. Мышцы приобретут формы, о которых вы всегда мечтали. Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность класса 90 мин

Vinvasa Flow YOGA Один из наиболее популярных стилей динамической хатха йоги, в котором движение синхронизировано с дыханием, и позы перетекают из одной в другую, подобно танцу. Выполняемая последовательность асан имеет терапевтический эффект, направленный на проработку всего опорно-двигательного аппарата (связки, суставы, мышцы), а также помогает освободиться от токсинов, способствует развитию силы, гибкости. Эта практика не только делает тело более сильным и пластичным, но и помогает отпустить напряжение, которое накаливается у нас в повседневной жизни, наполняет энергией, позитивом (вы почувствуете это сразу же, после первой тренировки). Тренировка направлена для всех уровней подготовленности. Длительность 90 мин

ХАТХА- YOGA-это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан. При выполнении упражнений хатха-йоги учитывают дыхание (упражнения могут делаться на задержке, на вдохе или выдохе), а также точку/место в теле, куда должна быть направлена концентрация внимания. Длительность 90 мин

POWER YOGA – разновидность йоги, а которой асаны выполняются непрерывно и соединены в динамические связки. Тренировка делится на несколько блоков, которые помогают проработать мышечную силу, гибкость, выносливость и баланс. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 55 мин

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

DANCE MIX -авторская хореография включающая в себя смешение различных танцевальных направлений, таких как : waacking house,jazz funk и пр. Данное направление даст вам возможность погрузиться в различные танцевальные направления и раскрыть себя в танце. 55 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА - разновидность аэробики в которой используются базовые шаги под зажигательную музыку. Имеет среднюю интенсивность, а также не требует дополнительного оборудования. 55 мин.

ZUMBA смесь фитнеса и танца. Энергичные тренировки, которые основаны на латиноамериканской и мировой музыке. Занятия способствуют похудению и улучшают настроение. Длительность занятия 55 минут.

ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ Позволяют почувствовать свое тело, насладиться ритмами красивой музыки и просто превосходно отдохнуть. Неудивительно, что они завоевали огромную популярность среди женщин, ведь учиться танцевать восточные танцы можно в любом возрасте. Занятия восточными танцами улучшают гибкость, осанку, природную пластику, укрепляют мышцы и дыхательную систему. Длительность 55 мин

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ:

AQUA START На этом занятии осваивают базовые упражнения. Эта тренировка низкой интенсивности. Способствует укреплению функциональной системы организма. Занятие включает в себя чередование мелкой и глубокой части. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA NOODLES Чередование глубокой и мелкой воды. Noodles – это гибкая палка, поддерживает тело на поверхности воды и является средством дополнительного сопротивления. Развития аэробных и силовых возможностей, гибкости и координации Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA MID Освоение безопорного положения в воде. Работа над балансом и равновесием. Укрепление кардио-респираторной системы организма и активация обмена веществ. Проводиться на глубокой воде с использованием дополнительного оборудования ача пояс и перчатки. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA INTERVAL Тренировка включает в себя чередование силовых и аэробных упражнений, выполняемых в определенной последовательности. Проводиться на глубокой и мелкой воде с использованием различного оборудования. Интервальный метод считается очень эффективным в спортивной тренировке. Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA TONE Тренировка направлена на проработку всех мышечных групп. За счет использования специальных плавучих гантелей особенно хорошо включаются в работу важные -плечевой пояс, спина и пресс. Проводиться на глубокой воде с использованием спецоборудования ача пояс и гантели Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин.

AQUA JOGGER Программа , которая содержит упражнения для укрепления отводящих и приводящих мышц ног, ягодиц, брюшного пресса. На занятиях используется специальное оборудование для ног (аква ботинки). Тренировка для всех уровней подготовленности. Длительность 45 мин

AQUA KOMBAT Высоко интенсивная тренировка в воде, направленная на развитие общей и силовой выносливости. Включает в себя элементы бокса и кикбоксинга. Занятие подходит для подготовленных. 45 мин