

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ "ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

пн-пт с 7:00 до 23:00

сб-вс с 8:00 до 22:00



**ДЕЙСТВУЕТ С 13.01.2019**

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1	9:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №2	8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1	9:00 * Миофасциальный релиз 55мин зал №1	8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1	10:00 * CYCLE STRONG 45 мин Cycle студия	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 * PILATES-PROPS 55 мин зал №5	10:00 * POWER STRIKE 55мин зал №5	10:00 * LIGHT-функционал 55мин зал№5	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 Cycle студия	11:00 * CORE TOTAL 55мин зал№2	10:00 * CYCLE START 45 мин Cycle студия	11:00 * ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА 55мин зал№1	12:00 * STEP -ИНТЕРВАЛ 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 ** ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал №2	11:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2	12:00 ** LOW BODY 55мин зал№2	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	13:00 * AQUA INTERVAL 45 мин бассейн	11:00 * STRETCHING 55 мин зал №1	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	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	14:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	12:00 * ZUMBA 55мин зал№1	14:00 * Миофасциальный релиз 55мин зал №1	14:00 * PILATES 55 мин зал №1	18:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн
18:00 ** ГИБКАЯ СИЛА 55 мин ЗАЛ №5	14:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	14:00 * PILATES 55 мин зал №5	14:00 * AQUA КОМБАТ 45 мин бассейн	18:00 * LOW BODY 55мин зал№2	15:00 * ZUMBA 55мин зал№5	
19:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №2	18:00 * CYCLE START 45 мин Cycle студия	18:00 * ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА 55 мин зал №1	18:00 ** CYCLE STRONG 45 мин Cycle студия	18:00 * ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин зал №1	18:00 * AQUA JOGGER 45 мин бассейн	
19:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн	18:00 * POWER BALL 55 мин зал №5	19:00 * DYNAMIC STRETCHING 55 мин зал№1	18:00 * PILATES 55 мин зал №5	19:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1		
19:00 * КИКБОКСИНГ 55 мин зал №7	19:00 * ТАБАТА 45 мин зал №2	19:00 ** STEP -ИНТЕРВАЛ 55мин зал№2	19:00 ** ФУНКЦИОНАЛ 55мин зал№2	19:00 * PUMP HARD 55мин зал №2		
20:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2	19:00 * ZUMBA 55 мин зал №1	19:00 * AQUA JOGGER 45 мин бассейн	19:00 * ZUMBA 55мин зал№1	19:00 * КИКБОКСИНГ 55 мин зал №7		
20:00 * DANCE MIX 55мин зал№1	20:00 * YOGA-антистресс 90 мин ЗАЛ №1	20:00 * UPPER BODY 55мин зал№2	20:00 * YOGA-антистресс 90 мин ЗАЛ №1	19:00 * AQUA MID 45 мин бассейн		
20:30 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	20:00 * PILATES-PROPS 55 мин зал №5	20:30 * AQUA TONE 45 мин бассейн	20:00 * CORE + STRETCHING 55мин зал №5	20:00 * POWER YOGA 55 мин зал №1		
*21:00 Миофасциальный релиз 55 мин зал №1						

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](http://www.domfk.fitness), группа  
Vkontakte [www.vk.com/dfk16](http://www.vk.com/dfk16) Координатор групповых программ  
Горяйнова 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 основаны 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 аэробики помогут скорректировать фигуру. Они будут способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и нормализации давления. Длительность 45 мин

**CYCLE STRONG** — эту программу оценят любители велопрогулок 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 тэквондо, 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 понимают 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 растяжение 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, там 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.

**ТАБАТА**-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, атлетичные 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, кирпичики, 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 STRETCHING**Вид растяжки, когда Вы выполняете активные упражнения, например такие, как махи. Ключевым моментом этих впажнений является постепенность. то есть. Вы должны начинать впажнение 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, дополненный силой и координацией. Класс насыщен элементами силовой йоги и интенсивным ритмом сокращений и растяжки нескольких групп мышц, что активизирует процесс жиросжигания. Заниматься 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, увидите 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 накапливается 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 выдохе 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 aqua 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 вахне -плечевой пояс, спина и пресс. Проводиться на глубокой воде с использованием спейдоборудования aqua 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