

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

«ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»



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

Действует с 13.01.20г.

| ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|--|--|--|--|---|--|---|
| 08:30 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ №1 | 9:00 AQUA All Body* 45 мин БАСЕЙН | 8:30 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ №1 | 9:00 AQUA NOODLES* 45 мин БАСЕЙН | 08:30 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1 | 9:00 AQUA JOGGER* 45 мин БАСЕЙН | 8:30 YOGA START* 85 мин ЗАЛ № 1 |
| 10:00 PILATES MAT* 55 мин ЗАЛ № 1 | 10:00 CYCLE MIDDLE ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ | 9:00 T- SWIM* 55 мин БАСЕЙН | 10:00 CYCLE INTERVAL** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ | 10:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 1 | 10:00 CYCLE START* 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ | 10:00 PUMP* 55 мин ЗАЛ № 1 |
| 11:00 PUMP* 55 мин ЗАЛ № 1 | 11:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1 | 10:00 STEP I/SHAPE* 55мин ЗАЛ № 1 | 10:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1 | 10:00 T- BODY* 55 мин Тренажерный зал | 11:00 BOSU* 55 мин ЗАЛ № 1 | 11:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1 |
| 12:00 STATIC STRETCHING* 55мин ЗАЛ № 1 | 12:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1 | 11:00 DYNAMIC STRETCHING* 55мин ЗАЛ № 1 | 11:00 FUNCTIONAL TRAINING* 45мин ЗАЛ № 1 | 11:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1 | 12:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1 | 12:00 AQUA All Body* 45 мин Бассейн |
| 13:00 AQUA NOODLES* 45 мин БАСЕЙН | 14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1 | 13:00 BODY SHAPE* 55 мин ЗАЛ № 1 | 12:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1 | 12:00 DYNAMIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1 | 12:00 AQUA CIRCLE** 45 мин БАСЕЙН | 13:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1 |
| 14:00 FITNESS YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1 | 17:00 T- SWIM* 55 мин БАСЕЙН | 13:00 AQUA JOGGER* 45 мин Бассейн | 14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1 | 13:00 CORE* 30 мин ЗАЛ № 1 | 13:00 LADY DANCE* 55 мин ЗАЛ № 1 | 14:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1 |
| 18:00 INTERVAL TRAINING** 55 мин ЗАЛ № 1 | 18:00 UPPER BODY* 45 мин ЗАЛ №1 | 14:00 FITNESS YOGA* 85мин ЗАЛ №1 | 18:00 T- BODY* 55 мин Тренажерный зал | 13:00 AQUA GYM** 45 мин БАСЕЙН | 16:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1 | 15:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 1 |
| 19:00 PUMP* 55 мин ЗАЛ № 1 | 19:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1 | 18:00 T- TENNIS* 55 мин Игровой зал | 18:00 PILATES MAT* 55 мин ЗАЛ № 1 | 18:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1 | 17:00 BOSU* 55мин ЗАЛ № 1 | 17:00 T- BODY* 55 мин Тренажерный зал |
| 19:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2 | 19:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 2 | 18:00 STEP I/SHAPE* 55мин ЗАЛ № 1 | 19:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1 | 19:00 ZUMBA STRONG** 55 мин ЗАЛ № 1 | 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 | |
| 20:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1 | 19:00 AQUA All Body* 45 мин БАСЕЙН | 19:00 UPPER BODY * 45 мин ЗАЛ № 1 | 19:00 DYNAMIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2 | 19:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2 | | |
| 20:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 2 | 20:00 FUNCTIONAL TRAINING* 45 мин ЗАЛ № 1 | 19:00 AQUA GYM** 45 мин БАСЕЙН | 19:00 AQUA NOODLES* 45 мин БАСЕЙН | 20:00 TOTAL BODY TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1 | | |
| | 20:00 CYCLE STRONG ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ | 20:00 TOTAL BODY TRAINING* 55 мин ЗАЛ №1 | 20:00 CYCLE INTERVAL** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ | 20:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 2 | Наш сайт www.domfk.fitness , группа Вконтакте vk.com/dfk16 | |
| | | 20:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 2 | 20:00 ZUMBA* 55 мин ЗАЛ № 1 | | | |

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ:
* легкий - для занимающихся с любым уровнем подготовки
** продвинутый - для занимающихся со средним и высоким уровнем подготовки

NEW!

- новый формат тренировки
- изменения в расписании

Номер телефона клуба 205-01-11

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

ALL BODY 55 мин - тренировка всех мышечных групп с использованием различного оборудования. Данная тренировка способствует укреплению мышц всего тела и улучшает показатели силовой выносливости.

PUMP 55 мин - силовая тренировка на все основные мышечные группы с использованием специальной штанги PUMP. Данная программа развивает силовую выносливость и формирует красивую фигуру.

UPPER BODY 45 мин - тренировка, в ходе которой акцентированно прорабатываются мышцы верхней части корпуса. Результат: красивые руки, сильная спина, улучшение общего тонуса.

CORE 30 мин - эта программа позволит вам проработать не только мышцы пресса и спины, но и развить равновесие, координацию движений, поможет сформировать идеальную осанку.

LEG TRAINING 55 мин - тренировка на мышцы ног, ягодиц и брюшного пресса. Улучшает форму и создает рельефность мышц нижней части тела.

АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

CYCLE START 45 мин - эффективная тренировка на велоренажере, с которой стоит начать свой велопуть.


CYCLE INTERVAL 45 мин - интервальная велотренировка, в которую включена переменная нагрузка: чередование ускорений, езды по ровнине и в гору.

CYCLE MIDDLE 45 мин - интенсивная тренировка на велотренажере, которая улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает выносливость и учит работать в целевой зоне пульса.

CYCLE STRONG 45 мин - интенсивная велотренировка, в течение которой вы испытаете мощную нагрузку, подходит для физически-подготовленных клиентов.

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ

AQUA GYM 45 мин - силовая тренировка в воде средней интенсивности с жесткими гантелями. Тренировка состоит из аэробно-силовых упражнений, которые развивают основные мышечные группы.

AQUA ALL BODY 45 мин - занятие в воде для любого уровня подготовки. Тренировка поможет скорректировать фигуру, укрепить мышечный корсет, повысить выносливость и получить заряд бодрости на весь день. 

AQUA NOODLES 45 мин - функциональная тренировка в воде с использованием специального оборудования: нудлс. Урок направлен на улучшение координации движений и баланс, так же максимально задействуются внутренние мышцы-стабилизаторы.

AQUA JOGGER 45 мин - тренировка в воде, направленная на проработку мышц ног, ягодиц, спины и брюшного пресса. Используется специальное оборудование: джоггеры (аква сапожки).

AQUA CIRCLE 45 мин - круговая тренировка в воде, в течение которой прорабатываются все мышечные группы.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

ZUMBA STRONG 55 мин - уникальная высокоинтенсивная многофункциональная программа, где все движения 100% синхронизированы с музыкой.

TOTAL BODY TRAINING (ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА) 55 мин - уникальная круговая тренировка по станциям, на каждой из станций выполняются упражнения строго по времени.

INTERVAL TRAINING 55 мин - высокоинтенсивная интервальная тренировка, в которой чередуются аэробная и силовая нагрузка.

BODY SHAPE 55 мин - программа, включающая в себя специальный комплекс упражнений, направленный на совершенствование женского тела. Программа включает аэробную и силовую нагрузку, которая позволяет придать телу подтянутость и сформировать рельеф.

Functional Training 45 мин - в процессе занятия постепенно выучивается связка из функциональных упражнений, которые развивают координацию, баланс и укрепляют мышцы-стабилизаторы.

BOSU 55 мин - тренировка с использованием специальных полусфер, за счет нестандартного использования различных исходных положений позволяет тренировать баланс и проработать все мышечные группы.

СМЕШАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

STEPS/SHAPE 55 мин - в первой части занятия разучивается танцевальная комбинация из шагов степ-аэробики, вторая часть включает в себя комплекс упражнений на совершенствование женской фигуры.

CORE/STRETCHING 55 мин - тренировка, в которой сочетается силовая нагрузка на мышцы брюшного пресса и спины, а так же упражнения для развития гибкости.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

PILATES MAT 55 мин - пилатес на ковриках- тренировка, направленная на укрепление глубоких мышц живота, спины и тазового дна. При минимальной нагрузке на позвоночник улучшается осанка.

При выполнении каждого упражнения делается акцент на взаимодействии тела и разума.

PILATES PROPS 55 мин - пилатес на ковриках с использованием малого оборудования: резиновых амортизаторов, больших и малых мячей, роллов, колец.

YOGA START 85 мин - позволит вам почувствовать свое тело, научиться правильно дышать и двигаться в такт своему дыханию. Вы окунетесь в практику йоги и узнаете ее основные принципы.

FITNESS YOGA 85 мин - наиболее облегченный вариант классической йоги, который совмещает элементы силовых нагрузок и растяжки.

HATHA YOGA 85 мин - это направление йоги, позволяющее посредством правильного распределения энергии и управления дыханием усовершенствовать физические способности тела человека. Дает возможность человеку раскрыть свои возможности, узнать, на что способно его собственное тело, насколько оно гибкое.

DYNAMIC STRETCHING 55 мин - комплекс упражнений на развитие гибкости, в котором упражнения чередуются таким образом, что сначала мышцы напрягаются, а затем расслабляются.

STATIC STRETCHING 55 мин - вид растяжки с удерживанием каждой позы в течение 30 секунд – 1 минуты. Это занятие сделает ваши мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин - это система упражнений, направленных на развитие подвижности суставов, укрепление мышечного корсета и восстановление подвижности опорно-двигательного аппарата.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ZUMBA 55 мин - эффективная зажигательная танцевальная фитнес программа на основе популярных латиноамериканских и мировых ритмов.

LADY DANCE 55 мин - танцевальные движения, собранные воедино хорошо подойдут для развития гибкости, пластичности и женственности.

Т-ТИНЕЙДЖЕРЫ

T- SWIM - занятие направлено на обучение и совершенствование спортивных стилей плавания: кроль на груди, брасс, кроль на спине, дельфин. Развитие силы, быстроты и выносливости.

T- BODY- круговая тренировка в тренажерном зале, которая наиболее эффективна в борьбе с лишним весом. Помимо сжигания избыточного жира, она воздействует на мышцы всего тела и приводит их в тонус.

T - TENNIS - изучаем правила, основы техники нанесения ударов, тактические приёмы игры. Развиваем координацию, реакцию, мелкую моторику, улучшаем периферическое зрение.