

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
"ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

пн-пт с 7:00 до 23:00

сб-вс с 8:00 до 22:00



ДЕЙСТВУЕТ С 10.02.2020

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 * POWER STRIKE 55 мин зал №5	8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1	10:00 * CYCLE STRONG 45 мин Cycle студия	11:00 * LOW BODY 55 мин зал №2
10:00 ** BEST FIT 55 мин зал №2	10:00 * POWER BALL 55 мин зал №5	10:00 * PILATES-PROPS 55 мин зал №5	10:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2	10:00 * LIGHT-функционал 55 мин зал №5	10:30 * ХАТХА -YOGA 90 мин зал №1	11:00 ** ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал №5
11:00 * ATHLETIC STRETCHING 55 мин зал №1	10:00 ** CYCLE STRONG 45 мин Cycle студия	11:00 * CORE TOTAL 55 мин зал №2	10:00 * CYCLE START 45 мин Cycle студия	11:00 * ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА 55 мин зал №1	12:00 * СТЕП -ИНТЕРВАЛ 55 мин зал №2	12:00 * STRETCHING 55 мин зал №1
12:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2	11:00 * STRETCHING 55 мин зал №5	12:00 ** ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал №2	11:00 * Миофасциальный релиз 55 мин зал №1	12:00 ** LOW BODY 55 мин зал №2	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	12:00 * PILATES 55 мин зал №5
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 №5	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	13:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	13:00 * AQUA START 45 мин бассейн
14:00 * POWER YOGA 55 мин зал №1	11:00 * PILATES 55 мин зал №2	14:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	12:00 * ZUMBA 55 мин зал №1	14:00 * Миофасциальный релиз 55 мин зал №1	14:00 * PILATES 55 мин зал №1	17:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №2
18:00 ** ГИБКАЯ СИЛА 55 мин зал №5	12:00 * ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин зал №1	14:00 * PILATES 55 мин зал №5	14:00 * AQUA КОМБАТ 45 мин бассейн	18:00 * LOW BODY 55 мин зал №2	15:00 * ZUMBA 55 мин зал №1	18:00 * CORE + STRETCHING 55 мин зал №1
19:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №2	14:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	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	18:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн
19:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн	18:00 * CYCLE START 45 мин Cycle студия	19:00 * DYNAMIC STRETCHING 55 мин зал №1	18:00 * PILATES 55 мин зал №5	19:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	<p>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</p> <p>УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ * легкий-Рекомендовано для занимающихся с любым уровнем подготовки ** продвинутый- Рекомендовано для занимающихся со средним и высоким уровнем подготовки</p>	
19:00 * КИКБОКСИНГ 55 мин зал №7	18:00 * POWER BALL 55 мин зал №5	19:00 ** СТЕП -ИНТЕРВАЛ 55 мин зал №2	19:00 ** ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал №2	19:00 * POWER YOGA 55 мин зал №5		
20:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2	19:00 * ТАБАТА 45 мин зал №2	19:00 * AQUA JOGGER 45 мин бассейн	19:00 * ZUMBA 55 мин зал №1	19:00 * КИКБОКСИНГ 55 мин зал №7		
20:00 * DANCE MIX 55 мин зал №1	19:00 * ZUMBA 55 мин зал №1	20:00 * UPPER BODY 55 мин 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 * YOGA-антистресс 90 мин зал №1	20:30 * AQUA TONE 45 мин бассейн	20:00 * CORE + STRETCHING 55 мин зал №5	20:00 * PUMP HARD 55 мин зал №2		
* 21:00 Миофасциальный релиз 55 мин зал №1	20:00 * PILATES-PROPS 55 мин зал №5					