

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ "ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

пн-пт с 7:00 до 23:00

сб-вс с 8:00 до 22:00

ДЕЙСТВУЕТ С 20.07.2020

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1	10:00 ** CYCLE 45 мин зал №2	10:00 * PILATES-PROPS 55 мин зал №1	10:00 * PUMP HARD 55 мин зал №3	8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1	10:00 * CYCLE STRONG 45 мин зал №2	10:30 * LOW BODY 55 мин зал №3
10:00 ** BEST FIT 55 мин зал №3	11:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	11:00 * CORE TOTAL 55 мин зал №3	11:00 * Миофасциальный релиз 55 мин зал №1	10:00 * LIGHT-функционал 55 мин зал №1	11:00 * STEP -ИНТЕРВАЛ 55 мин зал №3	11:30 * STRETCHING 55 мин зал №1
13:00 * AQUA MID 45 мин бассейн	14:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	13:00 * AQUA INTERVAL 45 мин бассейн	14:00 * AQUA КОМБАТ 45 мин бассейн	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн	13:00 * AQUA START 45 мин бассейн
14:30 * POWER YOGA 55 мин зал №1	19:00 * ZUMBA 55 мин зал №1	14:30 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	19:00 ** ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал №3	14:30 * Миофасциальный релиз 55 мин зал №1	14:00 * PILATES 55 мин зал №1	
18:30 * SUPER SCULPT 55 мин зал №3	20:00 * PILATES-PROPS 55 мин зал №1	18:30 * DYNAMIC STRETCHING 55 мин зал №1	20:00 * YOGA-антистресс 90 мин ЗАЛ №1	18:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1	15:00 * ZUMBA 55 мин зал №1	
20:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн		19:30 * UPPER BODY 55 мин зал №3		19:00 * PUMP HARD 55 мин зал №3		
19:30 * DANCE MIX 55 мин зал №1		20:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн				

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 Горяинова Юлия

## УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

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

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