

РАСПИСАНИЕ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК В СОПРОВОЖДЕНИИ ТРЕНЕРА



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

Действует с 13.08.20г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00 PILATES MAT* 55 мин ЗАЛ № 2	9:00 AQUA All Body* 45 мин Бассейн	8:00 НАТНА YOGA* 55 мин ЗАЛ №1	9:00 AQUA NOODLES* 45 мин БАССЕЙН	08:00 НАТНА YOGA* 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 CYCLE START* 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	8:30 YOGA START* 55 мин ЗАЛ № 1
11:00 PUMP* 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 CYCLE MIDDLE ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	10:00 STEP I/SHAPE* 55мин ЗАЛ № 1	10:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 BOSU* 50 мин ЗАЛ № 1	10:00 PUMP* 50 мин ЗАЛ № 1
13:00 AQUA NOODLES* 45 мин БАССЕЙН	11:00 UPPER BODY * 45 мин ЗАЛ № 1	13:00 AQUA JOGGER* 45 мин Бассейн	11:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	12:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	12:00 DYNAMIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1
14:00 FITNESS YOGA* 55 мин ЗАЛ № 1	14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1	14:00 FITNESS YOGA* 55 мин ЗАЛ №1	14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1	13:00 AQUA All Body* 45 мин БАССЕЙН	12:00 AQUA GYM** 45 мин БАССЕЙН	12:00 AQUA All Body* 45 мин Бассейн
14:00 Т - BODY* 14-17 лет 55 мин Тренажерный зал	14:00 АКВАМАМА \$ 45 мин Бассейн	14:00 Т - BODY* 14-17 лет 55 мин Тренажерный зал	14:00 АКВАМАМА \$ 45 мин Бассейн	14:00 Т - SWIM* 14-17 лет 55 мин БАССЕЙН		13:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1
15:00 Т - BODY STRONG* 13-17лет \$ 55 мин Тренажерный зал	19:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1	15:00 Т - BODY STRONG* 13-17 лет \$ 55 мин Тренажерный зал	19:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1	15:00 Т - BODY STRONG* 13-17 лет \$ 55 мин Тренажерный зал		
18:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	19:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 2	18:00 DYNAMIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	19:00 AQUA JOGGER* 45 мин БАССЕЙН	18:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1		
19:00 PUMP* 50 мин ЗАЛ № 1	19:00 AQUA All Body* 45 мин БАССЕЙН	19:00 UPPER BODY * 45 мин ЗАЛ № 1	20:00 CYCLE INTERVAL** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	19:00 ZUMBA STRONG** 55 мин ЗАЛ № 1		
19:30 CROSS TRAINING* \$ 55 мин функц.зона	20:00 CYCLE STRONG ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	19:30 CROSS TRAINING* \$ 55 мин функц.зона	20:00 ZUMBA* 55 мин ЗАЛ № 1	19:30 CROSS TRAINING* \$ 55 мин функц.зона		
20:00 НАТНА YOGA* 55 мин ЗАЛ № 1	20:00 СТУДИЯ ШПАГАТА* \$ 55 мин студия ПТ	20:00 НАТНА YOGA* 55 мин ЗАЛ № 1	20:00 СТУДИЯ ШПАГАТА* \$ 55 мин студия ПТ	20:00 НАТНА YOGA* 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

Наш сайт www.domfk.ru, группа Вконтакте vk.com/dfk16

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

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

Номер телефона клуба 205-01-11

\$ - платное занятие по предварительной записи
NEW! - новый формат тренировки
- изменения в расписании

ОПИСАНИЕ 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 велотренажере, 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.

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

STEPI/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 взаимодействие тела и разума.

PILATES PROPS 55 мин - пилатес на ковриках с использованием малога 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 окупаетесь 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.

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.

СТУДИЙНЫЕ И СЕКЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ

АКВА МАМА—подготовка к рождению малыша и получение физической нагрузки, которая создаст хорошее настроение, укрепит иммунитет, поддержит общий тонус организма и позволит маме легко восстановиться после родов.

ШПАГАТ – это система упражнений, подобранных для того, чтобы вы могли без боли и травм максимально быстро осуществить свою мечту и сесть на шпагат.

CROSS TRAINING - тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, художественной гимнастики, упражнений стронгмена и других.

T-BODY STRONG - занятие в тренажерном зале силовой направленности. Направлено на обучение и постановку правильной техники выполнения упражнений.