

РАСПИСАНИЕ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК В СОПРОВОЖДЕНИИ ТРЕНЕРА



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

Действует с 06.09.21г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ №1	9:00 AQUA JOGGER* 45 мин БАСЕЙН	8:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ №1	9:00 AQUA All Body* 45 мин БАСЕЙН	08:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1	10:00 CYCLE START* 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	8:30 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 2
10:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 T - BODY* 14-17лет 55 мин Тренажерный зал	9:00 T - SWIM* 14-17 лет 55 мин БАСЕЙН	10:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 PILATES MAT* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 BOSU** 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1
11:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1	10:00 CYCLE 2 ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	10:00 STEP I/SHAPE* 55мин ЗАЛ № 1	11:00 DYNAMIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 HOT IRON 2** 55 мин ЗАЛ № 1	12:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 DYNAMIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1
13:00 AQUA GYM * 45 мин БАСЕЙН	11:00 HOT IRON 1 * 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1	12:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1	12:00 AQUA GYM** 45 мин БАСЕЙН	12:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 2
14:00 FITNESS YOGA* 55 мин ЗАЛ № 1	14:00 Оздоровительная Гимнастика* 55 мин ЗАЛ № 1	13:00 AQUA GYM** 45 мин Бассейн	15:00 Оздоровительная Гимнастика\$ 55 мин ЗАЛ № 1	13:00 AQUA JOGGER* 45 мин БАСЕЙН	16:00 HOT IRON 2** 55 мин ЗАЛ № 1	12:00 AQUA JOGGER* 45 мин БАСЕЙН
18:00 T - SWIM* 14-17 лет 55 мин БАСЕЙН	15:00 Оздоровительная Гимнастика\$ 55 мин ЗАЛ № 1	14:00 FITNESS YOGA* 55 мин ЗАЛ №1	14:00 АКВАМАМА \$ 45 мин Бассейн	18:00 T - BODY STRONG* 13-17 лет \$ 55 мин Тренажерный зал	17:00 AQUA All Body* 45 мин Бассейн	13:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1
18:00 T - BODY STRONG* 13-17лет \$ 55 мин Тренажерный зал	14:00 АКВАМАМА \$ 45 мин Бассейн	18:00 T - BODY STRONG* 13-17лет \$ 55 мин Тренажерный зал	17:00 T - BODY* 14-17лет 55 мин Тренажерный зал	18:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1	17:00 T - BODY* 14-17лет 55 мин Тренажерный зал	14:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 1
18:00 ZUMBA * 55 мин ЗАЛ № 1	18:00 TAI BO** 45 мин ЗАЛ № 1	18:00 BOSU** 55 мин ЗАЛ № 1	18:00 STEP I/SHAPE* 55мин ЗАЛ № 1	19:00 FITBALL* 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	
18:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 2	18:00 СТУДИЯ ШПАГАТА* \$ 55 мин студия ПТ	19:00 UPPER BODY * 45 мин ЗАЛ № 1	18:00 СТУДИЯ ШПАГАТА* \$ 55 мин студия ПТ	19:00 DYNAMIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2		
19:00 ALL BODY* 55 мин ЗАЛ № 1	19:00 LEG TRAINING* 55 мин ЗАЛ № 1	19:00 CORE/STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	19:00 HOT IRON 2** 55 мин ЗАЛ № 1	20:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1	УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: * легкий -для занимающихся с любым уровнем подготовки ** продвинутый - для занимающихся со средним и высоким уровнем подготовки	
19:00 STATIC STRETCHING* 55 мин ЗАЛ № 2	19:00 PILATES MAT* 55 мин ЗАЛ № 2	19:00 AQUA All Body* 45 мин БАСЕЙН	19:00 PILATES PROPS* 55 мин ЗАЛ № 2	20:00 ТАБАТА** 55 мин ЗАЛ № 2		
20:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1	20:00 AQUA NOODLES* 45 мин БАСЕЙН	20:00 НАТНА YOGA* 85 мин ЗАЛ № 1	19:00 CYCLE 1* 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	График профилактических работ в бассейне: 13.09 до 12:00 27.09 до 12:00 11.10 до 12:00 25.10 до 12:00 8.11 до 12:00 22.11 до 12:00 6.12 до 12:00 20.12 до 12:00		
20:00 ТАБАТА** 55 мин зал №2	20:00 CYCLE 2 ** 45 мин САЙКЛ СТУДИЯ	20:00 STRONG NATION** 55 мин зал №2	20:00 AQUA GYM** 45 мин БАСЕЙН			
	20:00 HOT IRON 1* 55 мин ЗАЛ № 1		20:00 ZUMBA* 55 мин ЗАЛ № 1			

ОПИСАНИЕ

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

Номер телефона клуба 205-01-11

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.

HOT IRON 1/2/IRON CROSS 55 мин - силовая тренировка на все основные мышечные группы с использованием специальной штанги. 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.

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 1 45 мин - интервальная велотренировка, в которую включена переменная нагрузка: чередование ускорений, езды по равнине и в гору. Подходит для начинающих.

CYCLE 2 45 мин - интенсивная тренировка на велотренажере, которая улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает выносливость и учит работать в целевой зоне пульса. Тренировка повышенной сложности.

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.

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

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

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

TAI BO 45 мин - аэробная тренировка, сочетающая в себе элементы из восточных единоборств. Имеет высокую интенсивность и подходит для тех, кто уже имеет опыт в тренировках.

FITBALL 55 мин - тренировка с резиновыми мячами, направленная на укрепление всех мышечных групп, развитие координации и улучшение самочувствия.

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

STERI/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 - пилатес на ковриках с использованием малого оборудования: резиновых амортизаторов, больших и малых мячей, роллов, колец.

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 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.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин - это система упражнений, направленных на развитие подвижности суставов, укрепление мышечного корсета и восстановление подвижности опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

STRIP PLASTIC - тренировка на развитие пластики тела, совершенствование гибкости и пластичности. Содержит элементы приватного танца.