

**Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт" на Вольской. с 01.04.2017**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7 <sup>30</sup>	<b>7<sup>40</sup> HOTIRON-1</b> Катя Захарова	<b>7<sup>30</sup> Cycling*(40)</b> Маша Страхова <b>7<sup>10</sup> Пробегжка</b> Катя Захарова	<b>7<sup>30</sup> Cycling*(40)</b> Маша Страхова	<b>7<sup>40</sup> HOTIRON-2</b> Катя Захарова	<b>7<sup>30</sup> Cycling*(40)</b> Маша Страхова <b>7<sup>10</sup> Пробегжка</b> Катя Захарова		www.volgasport.ru Справки, запись 222-308 393-693
8 <sup>15</sup>	<b>8<sup>00</sup> Antigravity*</b> Лена Кондрина	<b>8<sup>00</sup> Antigravity*</b> Катя Сырова		<b>TRX*</b> Аня			
9 <sup>00</sup>	<b>CrossFit</b> Катя Захарова	<b>HOTIRON-1</b> Катя Захарова	<b>Pump&amp;Crunch</b> Катя Сырова	<b>Cycling*(40) &amp;Crunch</b> Катя Захарова	<b>CrossFit</b> Катя Захарова	<b>9<sup>15</sup> POWER PUMP</b> Маша Страхова <b>9<sup>15</sup> Cycling*</b> Аня	
10 <sup>00</sup>	<b>МФ Релакс</b> Аня	<b>POWER PUMP</b> Маша Страхова	<b>ZUMBA</b> Лена Кондрина <b>PowerStretch</b> Катя Сырова	<b>POWER PUMP</b> Маша Страхова <b>Гибкая сила</b> Аня	<b>ZUMBA</b> Лена Кондрина <b>Antigravity*</b> Лена Иванова	<b>STEP</b> Маша Страхова <b>Pilates</b> Тамара	<b>CrossFit</b> Катя Захарова
11 <sup>00</sup>	<b>ZUMBA</b> Аня <b>Cycling*</b> Маша Страхова	<b>Cycling*</b> Маша Страхова <b>Antigravity*</b> Лера Титова	<b>Antigravity*</b> Лена Кондрина <b>Cycling*</b> Маша Страхова	<b>Callanetic</b> Аня <b>Fitboxe ТОНУС*</b> Маша Страхова	<b>PowerStretch</b> Лена Кондрина <b>Суставная гимнастика</b> Лена Иванова <b>Cycling*</b> Маша Страхова	<b>Pump&amp;Crunch</b> Аня <b>BodyBallet</b> Тамара <b>Cycling* (40) &amp;Crunch</b> Маша Паршикова	<b>Cycling*</b> Катя Захарова
12 <sup>00</sup>	<b>Тонус</b> Лена Кондрина <b>Body flex &amp; Суставная гимнастика</b> Лена Горина	<b>Callanetic</b> Аня <b>Гибкая сила</b> Лера Титова	<b>Тонус</b> Лена Кондрина <b>PowerStretch &amp;МФ Релакс</b> Маша Страхова	<b>PowerStretch &amp;МФ Релакс</b> Лена Горина	<b>Тонус</b> Лена Кондрина <b>Йога</b> Лена Иванова	<b>Lady Style</b> Аня <b>Балетная Растяжка</b> Тамара	<b>Fitboxe*</b> Катя Захарова
13 <sup>00</sup>	<b>TRX*</b> Маша Паршикова <b>ЛФК: Здоровый позвоночник</b> Лена Горина	<b>Fitball</b> Лера Титова <b>Antigravity*</b> Лена Кондрина	<b>TRX*</b> Маша Паршикова <b>Antigravity*</b> Лена Иванова	<b>Fitball</b> Лера Титова <b>ЛФК: Здоровый позвоночник</b> Лена Горина	<b>TRX*</b> Катя Сырова	<b>TRX*</b> Маша Паршикова	<b>Power Stretch</b> Катя Сырова
14 <sup>00</sup>	<b>Pump&amp;Crunch</b> Аня <b>Йога</b> Лена Горина	<b>PowerStretch</b> Лера Титова	<b>Pump&amp;Crunch</b> Аня <b>МФ Релакс &amp; ЛФК: СТОПА</b> Маша Паршикова <b>Cycling Interval *</b> Маша Страхова	<b>Body Art</b> Лена Горина <b>PowerStretch</b> Лера Титова	<b>Pump&amp;Crunch</b> Катя Сырова <b>Cycling Interval *</b> Маша Страхова	<b>МФ Релакс &amp; ЛФК: СТОПА(30)</b> Маша Паршикова	<b>Pump&amp;Crunch</b> Лиза Шутова <b>Школа Шпагата**</b> Катя Сырова
15 <sup>00</sup>	<b>Pilates</b> Лена Горина <b>Школа Шпагата**</b> Катя Сырова	<b>Antivarics</b> Аня	<b>Йога</b> Иванова Лена <b>ЛФК: Здоровый позвоночник</b> Аня	<b>Pilates</b> Тамара <b>Cycling*</b> Маша Страхова <b>Школа Шпагата**</b> Катя Сырова	<b>PowerStretch &amp;МФ Релакс</b> Аня	<b>ZUMBA</b> Лена Кондрина	<b>Antigravity*</b> Катя Сырова
16 <sup>00</sup>	<b>Lady Style</b> Аня	<b>МФ Релакс</b> Аня	<b>Power Stretch</b> Аня	<b>Body Ballet</b> Тамара	<b>Antigravity*</b> Катя Сырова	<b>Antigravity*</b> Лена Кондрина	
17 <sup>00</sup>	<b>STEP</b> Маша Страхова <b>Fitball</b> Лера Титова <b>ЛФК: Здоровый позвоночник</b> Аня	<b>17<sup>15</sup> Cycling*</b> Маша Страхова	<b>Antigravity*</b> Лера Титова	<b>Callanetic</b> Аня	<b>Школа Шпагата**</b> Катя Сырова <b>17<sup>15</sup> Cycling*</b> Маша Паршикова	<b>Режим работы тренажерного зала:</b> Понедельник - Пятница - 07:15 - 22:45, Суббота - 09:15 - 17:45, Воскресенье - 9:15 - 17:45	
18 <sup>00</sup>	<b>Tae-bo Interval</b> Маша Паршикова <b>Antigravity*</b> Лера Титова <b>18.15 Cycling (40)*</b> Даша <b>Школа Шпагата**</b> Катя Сырова	<b>Antivarics(30)/Crunch (30)</b> Аня <b>Antigravity*</b> Лена Кондрина <b>18.00 Cycling*</b> Даша	<b>Body Ballet</b> Тамара <b>Fitboxe *</b> Маша Паршикова <b>18.30 Пробегжка</b> Лена Кондрина	<b>Pump&amp;Crunch</b> Аня <b>Балетная Растяжка</b> Тамара <b>Cycling Interval *</b> Даша <b>Гимнастика для лица</b> Лена Иванова	<b>Tae-bo Interval</b> Маша Паршикова <b>Школа Танца**</b> Тамара <b>18.00 Cycling (40)*</b> Даша	<b>Школа шпагата**</b> <b>Школа Belly Dance**</b> <b>Школа Танца**</b> - танцевальные занятия, оплачиваются дополнительно. <b>Все вопросы по тренировкам можно решить с фитнес-директором Марией Страховой.</b>	
19 <sup>00</sup>	<b>Тонус</b> Лена Кондрина <b>Йога</b> Лена Иванова <b>Cycling Interval *</b> Даша <b>Школа BellyDance**</b> Тамара	<b>ZUMBA</b> Лена Кондрина <b>PowerStretch</b> Аня <b>Fitboxe ТОНУС*</b> Даша ОТМЕНЕН с 27 марта по 23 апреля <b>Школа Танца**</b> Тамара	<b>TRX*</b> Аня <b>Pilates</b> Тамара <b>Cycling(40)&amp;Crunch*</b> Маша Паршикова <b>Школа Шпагата**</b> Катя Сырова	<b>ZUMBA</b> Лена Кондрина <b>Йога</b> Лена Иванова <b>Cycling*</b> Даша <b>ШколаBellyDance**</b> Тамара	<b>TRX*</b> Маша Паршикова <b>Antigravity*</b> Катя Сырова <b>Школа Танца**</b> Тамара	<b>Урок отменен</b>	
20 <sup>00</sup>	<b>TRX*</b> Катя Сырова <b>PowerStretch &amp;МФ Релакс</b> Даша	<b>CrossFit</b> Катя Захарова	<b>Antigravity*</b> Катя Сырова	<b>CrossFit</b> Катя Захарова <b>МФ Релакс</b> Даша	<b>Йога</b> Катя Сырова	<b>Урок добавлен</b>	

Тренировки проходят в «Лиловом зале»

- Тренировки проходят в «Красном зале»

- Тренировки проходят в «Зеленом зале»

Тренировки проходят в желтом зале

\* - уроки проходят по предварительной записи,

\*\*\* - уроки для тех, кому 16 лет и старше! \*\* - уроки оплачиваются дополнительно.

**График мастер-классов к программе "Революции Тела 2017". Для участников программы посещение мастер-классов бесплатно. Для членов клуба, не участвующих в "Революции тела 2017" стоимоть - 150 рублей. Предварительная запись на рецепции обязательна.**

Дата	Зал	Номинация	Мастер-класс	Кто проводит
1 февраля, среда, с 18-00 до 19-00	Желтый	Идеальный вес	Как успешно поставить цель и начать правильно питаться	Страхова Мария Паршикова Мария
5 февраля, воскресенье, с 15.00 до 16.00	Зеленый	ГТО и Самый выносливый	Гимнастика. Техника выполнения упражнений. Практические рекомендации: как научиться правильно подтягиваться, отжиматься, приседать и работать на пресс.	Захарова Екатерина
9 февраля, четверг, с 15-00 до 16-00	Красный	Гибкость	"Веселая йога: Танец зверей"	Горина Елена
18 февраля, суббота, с 16.00 - 17.00	Желтый	Дети	Улучшение общих физических качеств + подвижные игры	Кондрина Елена
19 февраля, воскресенье, с 15-00 до 16-00	Зеленый	Гибкость	Развитие гибкости: методика и упражнения	Летунович Тамара
26 февраля, воскресенье, с 15-00 до 16-00	Зеленый	Танцы	Развитие танцевальной пластики	Утина Анна
25 февраля, суббота, с 16.00 до 17.00	Желтый	Дети	Улучшение гибкости	Титова Лера
4 марта, суббота, с 16.00 до 17.00	Желтый	Дети	Координация и баланс в игре	Титова Лера
12 марта, воскресенье, с 15.00 до 16.00	Зеленый	ГТО и Самый выносливый	Легкая атлетика. Как научиться правильно бегать и не уставать, как правильно прыгать в длину, как улучшить выносливость?	Захарова Екатерина
11 марта, суббота, с 15-00 до 17-00	Желтый	Идеальный вес	Питаемся правильно: вопросы и ответы	Страхова Мария Паршикова Мария
18 марта, суббота, с 16-00 до 17-00	Желтый	Дети	Координация и баланс в игре	Кондрина Елена
8 апреля, суббота, с 16.00 до 17.00	Желтый	Дети	Улучшение общих физических качеств + подвижные игры	Титова Лера
9 апреля, воскресенье, с 15.00 до 16.00	Зеленый	Танцы	Актерское мастерство в танце	Летунович Тамара
15 апреля суббота, с 15-00 до 17-00	Желтый	Идеальный вес	Питаемся правильно: вопросы и ответы	Страхова Мария Паршикова Мария