

Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт". С 04.02.18

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7 ²⁰	BODY INTERVAL Лена Кондрина	CYCLING* Александр	BODY INTERVAL Лена Кондрина		CALLANETIC Лена Кондрина		
8	PUMP & CRUNCH Лиза		ANTIGRAVITY* Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	CYCLING* & STRETCH Лена Кондрина		
9	CYCLING* Лена Кондрина	STEP-NO-FAT Люба	ТОНУС Лена Кондрина	STEP-NO-FAT Люба	FUNCTIONAL Лена Кондрина	9¹⁵ FIT CROSS Катя Захарова	9¹⁵ STEP Яков
10	К/3 TAE-BO INTERVAL Лена Кондрина	PUMP & CRUNCH Лиза	ZUMDANCE Лена Кондрина	PUMP & CRUNCH Лиза	ZUMDANCE Лена Кондрина		PUMP & CRUNCH Яков
	З/3 PILATES Аня Утина	STRETCH Аня Утина		STRETCH & МФР Аня Утина		PILATES Тамара	
	Л/3					CYCLING * Катя Захарова	
11	К/3 ZUMDANCE Аня Утина	CALLANETIC Аня Утина	HOT IRON Наташа	CALLANETIC Аня Утина		PUMP & CRUNCH Аня Утина	STRETCH Яков
	З/3	ANTIGRAVITY* Лера	ANTIGRAVITY* Лена Кондрина	ANTIGRAVITY* Лера	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Лена Иванова	BODY BALLET Тамара	
	Л/3 CYCLING* & CRUNCH Лена Кондрина				CYCLING * Лена Кондрина		
12	К/3 ТОНУС Лена Кондрина				ТОНУС Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	
	З/3 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева	ЗДОРОВАЯ СПИНА Лера		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева	ЙОГА Лена Иванова	ЙОГА Лена Иванова	
	Л/3		CYCLING* Наташа				CYCLING* Лера
13	К/3	FITBALL Лера		FITBALL Лера	LADY STYLE Аня Утина		
	З/3 ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева		PILATES & МФР Алла	ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева	PILATES & МФР Алла	ANTIGRAVITY* Лена Иванова	STRETCH & МФР Лера
14	К/3 PUMP & CRUNCH Алла		PUMP & CRUNCH Алла		PUMP & CRUNCH Алла	CYCLING* & CRUNCH Лена Кондрина	BODY-NO-FAT Лера
	З/3	STRETCH Лера		STRETCH Лера			NEW!
15	К/3	TRX* Алла		TRX* Алла		ZUMDANCE Лена Кондрина	
	З/3 ЙОГА Алла	МФР Аня Утина	ЙОГА Алла	PILATES Тамара	STRETCH Алла		ANTIGRAVITY* Лера
16	К/3	LADY STYLE Аня Утина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина	ANTIVARICS Аня Утина		NEW!	
	З/3 ANTIGRAVITY* Таня	PILATES Алла	ANTIGRAVITY* Таня	BODY BALLET Тамара	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина		
17	К/3 ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Утина	CALLANETIC Аня Утина		МФР Аня Утина		Режим работы тренажерного зала: Понедельник – Пятница: - 07:15-22:45, Суббота: - 09:15 - 17:45, Воскресенье: - 9:15 -17:45	
	З/3	NEW!	STRETCH Таня		TAE-BO INTERVAL Катя Захарова		
	Л/3	17³⁰ CYCLING* Наташа		17¹⁵ CYCLING* Наташа			
18	К/3 TAE-BO INTERVAL Лена Кондрина	ANTIVARICS & CRUNCH Аня Утина		HOT IRON Наташа	HOT IRON 2 Катя Захарова	К/3 Красный зал	
	З/3 PILATES Алла	ANTIGRAVITY* Лена Кондрина	BODY BALLET Тамара	STRETCH (ШПАГАТ) Тамара	Школа Танца** Тамара	З/3 Зеленый зал	
	Л/3 CYCLING* Люба	18¹⁵ CYCLING* Наташа	CYCLING* INTERVAL Аня Утина	CYCLING* (45) Аня Утина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Таня	Л/3 Лиловый зал	
19	К/3 DANCE Алла	ZUMDANCE Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	ZUMDANCE Лена Кондрина	TRX* Катя Захарова	Ж/3 Желтый зал	
	З/3 ЙОГА Лена Иванова	STRETCH Аня Утина	PILATES Тамара	ЙОГА Лена Иванова		* - уроки проходят по предварительной записи	
	Л/3 ТОНУС CYCLING* INTERVAL Лена Кондрина	FITBOXE* INTERVAL Катя Захарова	FITBOXE* & BUTTOCKS Люба	CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова		** - уроки оплачиваются дополнительно	
20	К/3 STRETCH & МФР Таня	FIT CROSS Катя Захарова		FIT CROSS Катя Захарова		NEW!	- добавлено новое занятие
	З/3 ANTIGRAVITY* Лена Иванова		STRETCH & МФР Аня Утина	ANTIGRAVITY* Лена Иванова			

NEW! Приходите на новые занятия:

FITBOXE* & BUTTOCKS – специальная нагрузка на ягодичные мышцы плюс интенсивное жиросжигание, в сочетании с выплеском отрицательных эмоций на груше!
BODY-NO-FAT – Силовая круговая тренировка с акцентом на жиросжигание.

Силовые тренировки:

PUMP & CRUNCH, CRUNCH, TONYC, FIT CROSS, ANTIVARICS, HOT IRON, TRX*, ТАБАТА, CALLANETIC, FUNCTIONAL

Аэробные тренировки:

CYCLING*, FITBOXE*, STEP, ZUMDANCE

Интервальные тренировки:

BODY INTERVAL, TAE-BO INTERVAL, CYCLING*
INTERVAL, FITBOXE* INTERVAL, STEP-NO-FAT, FIT CROSS

Тренировки Mind Body (разумное тело):

PILATES, ЙОГА, STRETCH, МФР (миофасциальное расслабление)

Танцевальные занятия.

DANCE, LADY STYLE, ZUMDANCE, Школа Танца**, Школа бального танца**

Тренировки для восстановления и реабилитации, а также при ограничениях:

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА, ЛФК (лечебная физкультура): ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ЗДОРОВАЯ СПИНА, PILATES, МФР

Специализированные занятия:

ANTIGRAVITY*, BODY BALLET, Фитнес для беременных**

Продолжительность всех уроков 55 минут.

За исключением уроков, отмеченных в расписании – начинающихся в 9.15 и т.д.

ПОМНИТЕ! Для поддержания хорошей физической формы необходимы занятия, развивающие силу, гибкость и кардиореспираторную выносливость. Составляя еженедельный график своих тренировок, старайтесь посещать как силовые, так и аэробные занятия. Упражнения на растяжку включены в каждую программу, но, если Вы хотите добиться значительных улучшений, посещайте специальные уроки на развитие гибкости из раздела Mind Body.

Инструкторы «ВолгаСпорт» помогут Вам выбрать оптимальную программу тренировок из всего многообразия классов, представленных в расписании.

Мы постарались учесть ваши пожелания, и составить соответствующее расписание.

Вы всегда можете найти его в нашем приложении, в том числе актуальные замены, приложение можно использовать для новых отзывов и пожеланий. Также ваши пожелания можно оставить, заполнив анкету на рецепшене.

Ждем вас в нашей группе Вконтакте и в Инстаграмме

vk.com/volgasportru

[@volga_sport](https://www.instagram.com/volga_sport)

Спасибо, что вы с нами!

Телефоны (8452) 393-693

(8452) 222-308

www.volgasport.ru

e-mail: volgasport2009@yandex.ru



* администрация оставляет за собой право изменять тренировку или заявленного тренера в экстренных случаях (форс-мажорные обстоятельства, болезни, отъезды тренеров).