

**Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт". С 05.03.18**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье								
7 <sup>20</sup>	<b>BODY INTERVAL</b> Лена Кондрина	<b>CYCLING*</b> Александр	<b>BODY INTERVAL</b> Лена Кондрина		<b>ТОНУС</b> Лена Кондрина	<b>NEW!</b>									
8	<b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Лиза		<b>ANTIGRAVITY*</b> Лена Кондрина	<b>TRX*</b> Аня Утина	<b>CYCLING* &amp; STRETCH</b> Лена Кондрина										
9	<b>CYCLING*</b> Лена Кондрина	<b>STEP-NO-FAT</b> Люба	<b>ТОНУС</b> Лена Кондрина	<b>STEP-NO-FAT</b> Люба	<b>FUNCTIONAL</b> Лена Кондрина	<b>9<sup>15</sup> FIT CROSS</b> Катя Захарова	<b>9<sup>15</sup> STEP</b> Яков								
10	К/3 <b>TAE-BO INTERVAL</b> Лена Кондрина	<b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Лиза	<b>ZUMDANCE</b> Лена Кондрина	<b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Лиза	<b>ZUMDANCE</b> Лена Кондрина		<b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Яков								
	З/З <b>PILATES</b> Аня Утина	<b>STRETCH</b> Аня Утина		<b>STRETCH &amp; МФР</b> Аня Утина		<b>PILATES</b> Тамара									
	Л/З					<b>CYCLING *</b> Катя Захарова									
11	К/3 <b>ZUMDANCE</b> Аня Утина	<b>CALLANETIC</b> Аня Утина		<b>CALLANETIC</b> Аня Утина		<b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Аня Утина	<b>STRETCH</b> Яков								
	З/З	<b>ANTIGRAVITY*</b> Лера	<b>ANTIGRAVITY*</b> Лена Кондрина	<b>ANTIGRAVITY*</b> Лера	<b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> Лена Иванова	<b>BODY BALLET</b> Тамара									
	Л/З	<b>CYCLING* &amp; CRUNCH</b> Лена Кондрина			<b>CYCLING *</b> Лена Кондрина										
12	К/3 <b>ТОНУС</b> Лена Кондрина				<b>ТОНУС</b> Лена Кондрина	<b>TRX*</b> Аня Утина									
	З/З <b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> Аня Исмаева	<b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Лера		<b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> Аня Исмаева	<b>ЙОГА</b> Лена Иванова	<b>ЙОГА</b> Лена Иванова									
	Л/З		<b>CYCLING*</b> Натasha				<b>CYCLING*</b> Лера								
13	К/З	<b>FITBALL</b> Лера		<b>FITBALL</b> Лера		<b>LADY STYLE</b> Аня Утина									
	З/З	<b>ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК</b> Аня Исмаева	<b>PILATES &amp; МФР</b> Алла	<b>ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК</b> Аня Исмаева	<b>PILATES &amp; МФР</b> Алла	<b>ANTIGRAVITY*</b> Лена Иванова	<b>STRETCH &amp; МФР</b> Лера								
14	К/З <b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Алла		<b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Алла		<b>PUMP &amp; CRUNCH</b> Алла	<b>CYCLING* &amp; CRUNCH</b> Лена Кондрина	<b>BODY-NO-FAT</b> Лера								
	З/З		<b>STRETCH</b> Лера		<b>STRETCH</b> Лера										
15	К/З	<b>TRX*</b> Алла		<b>TRX*</b> Алла		<b>ZUMDANCE</b> Лена Кондрина									
	З/З <b>ЙОГА</b> Алла	<b>МФР</b> Аня Утина	<b>ЙОГА</b> Алла	<b>PILATES</b> Тамара	<b>STRETCH</b> Алла		<b>ANTIGRAVITY*</b> Лера								
16	К/З	<b>LADY STYLE</b> Аня Утина	<b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Аня Утина	<b>ANTIVARICS</b> Аня Утина											
	З/З <b>ANTIGRAVITY*</b> Таня	<b>PILATES</b> Алла	<b>ANTIGRAVITY*</b> Таня	<b>BODY BALLET</b> Тамара	<b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Аня Утина										
17	К/З <b>ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК</b> Аня Утина	<b>CALLANETIC</b> Аня Утина		<b>МФР</b> Аня Утина		<b>Режим работы тренажерного зала:</b> Понедельник – Пятница: - 07:15-22:45, Суббота: - 09:15 - 17:45, Воскресенье: - 9:15 -17:45									
	З/З		<b>STRETCH</b> Таня		<b>TAE-BO INTERVAL</b> Катя Захарова										
	Л/З <b>FITBOXE* &amp; BUTTOCKS</b> Натasha	<b>NEW!</b>		<b>17<sup>15</sup> CYCLING*</b> Натasha											
18	К/З <b>TAE-BO INTERVAL</b> Лена Кондрина	<b>ANTIVARICS &amp; CRUNCH</b> Аня Утина		<b>HOT IRON</b> Натasha	<b>HOT IRON 2</b> Катя Захарова	<table border="1"> <tr> <td>К/З</td> <td>Красный зал</td> </tr> <tr> <td>З/З</td> <td>Зеленый зал</td> </tr> <tr> <td>Л/З</td> <td>Лиловый зал</td> </tr> <tr> <td>Ж/З</td> <td>Желтый зал</td> </tr> </table>	К/З	Красный зал	З/З	Зеленый зал	Л/З	Лиловый зал	Ж/З	Желтый зал	
	К/З	Красный зал													
	З/З	Зеленый зал													
Л/З	Лиловый зал														
Ж/З	Желтый зал														
З/З <b>PILATES</b> Алла	<b>ANTIGRAVITY*</b> Лена Кондрина	<b>BODY BALLET</b> Тамара	<b>STRETCH (ШПАГАТ)</b> Тамара	<b>Школа Танца**</b> Тамара											
Л/З <b>CYCLING*</b> Люба	<b>18<sup>15</sup> CYCLING*</b> Алла	<b>CYCLING* INTERVAL</b> Аня Утина	<b>CYCLING* &amp; CRUNCH</b> Аня Утина	<b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Таня											
19	К/З <b>DANCE</b> Алла	<b>ZUMDANCE</b> Лена Кондрина	<b>TRX*</b> Аня Утина	<b>ZUMDANCE</b> Лена Кондрина	<b>TRX*</b> Катя Захарова	<p>* - уроки проходят по предварительной записи</p> <p>** - уроки оплачиваются дополнительно</p> <p><b>NEW!</b> - добавлено новое занятие</p>									
	З/З <b>ЙОГА</b> Лена Иванова	<b>STRETCH</b> Аня Утина	<b>PILATES</b> Тамара	<b>ЙОГА</b> Лена Иванова											
	Л/З <b>ТОНУС CYCLING* INTERVAL</b> Лена Кондрина	<b>FITBOXE* INTERVAL</b> Катя Захарова	<b>FITBOXE* &amp; BUTTOCKS</b> Люба	<b>CYCLING* &amp; CRUNCH</b> Катя Захарова											
	Ж/З	<b>Школа Танца**</b> Тамара			<b>STRETCH</b> Таня										
20	К/З <b>STRETCH &amp; МФР</b> Таня	<b>FIT CROSS</b> Катя Захарова		<b>FIT CROSS</b> Катя Захарова											
	З/З <b>ANTIGRAVITY*</b> Лена Иванова		<b>STRETCH &amp; МФР</b> Аня Утина	<b>ANTIGRAVITY*</b> 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, ТОНУС, 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**

**Спасибо, что вы с нами!**

**Телефоны** (8452) 393-693

(8452) 222-308

[www.volgasport.ru](http://www.volgasport.ru)

e-mail: [volgasport2009@yandex.ru](mailto:volgasport2009@yandex.ru)



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