

Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт". С 02.04.18

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
7 ²⁰	BODY INTERVAL Лена Кондрина	CYCLING (!) INTERVAL Александра	ТОНУС Лена Кондрина	ТОНУС Лена Кондрина	ТОНУС Лена Кондрина			
8		PUMP Александра	ANTI GRAVITY* Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	CYCLING* Лена Кондрина			
9	CYCLING* Лена Кондрина	STEP-NO-FAT Люба	ТОНУС CYCLING* Лена Кондрина	STEP-NO-FAT Люба		9 ¹⁵ FIT CROSS Катя Захарова	9 ¹⁵ STEP Яков	
10	К/3	UPPER BODY & CRUNCH Лиза	ZUMDANCE Лена Кондрина	UPPER BODY & CRUNCH Лиза	ZUMDANCE Лена Кондрина	CYCLING * Катя Захарова	PUMP & CRUNCH Яков	
	3/3	PILATES Аня Утина	STRETCH Аня Утина	STRETCH & МФР Аня Утина		PILATES Тамара		
11	К/3	DANCE Аня Утина	CALLANETIC Аня Утина	BODY-NO-FAT Таня	CALLANETIC Аня Утина	PUMP & CRUNCH Аня Утина	STRETCH Яков	
	3/3		ANTI GRAVITY* Лера	ANTI GRAVITY* Лена Кондрина	ANTI GRAVITY* Лера	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Лена Иванова	BODY BALLET Тамара	
	Л/3	ТОНУС CYCLING* Лена Кондрина				CYCLING * Лена Кондрина		
12	К/3				ТОНУС Лена Кондрина	TRX* Аня Утина		
	3/3	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева	ЗДОРОВАЯ СПИНА Лера	STRETCH Таня	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева	ЙОГА Лена Иванова	ЙОГА Лена Иванова	
	Л/3			FITBOXE* Натasha			CYCLING* Лера	
13	К/3		FITBALL Лера		BODY-NO-FAT Лера	LADY STYLE Аня Утина		
	3/3	ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева		PILATES & МФР Алла	ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева	МФР Алла	ANTI GRAVITY* 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
	3/3		STRETCH Лера		STRETCH Лера			
15	К/3		TRX* Алла		TRX* Алла		ZUMDANCE Лена Кондрина	
	3/3	ЙОГА Алла		ЙОГА Алла	BODY BALLET Тамара	STRETCH Алла		ANTI GRAVITY* Лера
	Л/3			CYCLING* Аня Утина		CYCLING* Аня Утина		
16	К/3		LADY STYLE Аня Утина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина	ANTIVARICS Аня Утина			
	3/3	ANTI GRAVITY* Таня	PILATES Алла	ANTI GRAVITY* Таня	PILATES Тамара	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина		
17	К/3	ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Утина	CALLANETIC Аня Утина		МФР Аня Утина			
	3/3			STRETCH Таня		TAE-BO INTERVAL Катя Захарова		
	Л/3	FITBOXE* & BUTTOCKS Натasha			CYCLING*& BUTTOCKS Натasha			
18	К/3	TAE-BO INTERVAL Лена Кондрина	ANTIVARICS & CRUNCH Аня Утина		HOT IRON Натasha	HOT IRON 2 Катя Захарова		
	3/3	PILATES Алла	ANTI GRAVITY* Лена Кондрина	BODY BALLET Тамара	STRETCH (ШПАГАТЫ) Тамара			
	Л/3	CYCLING* Натasha	18 ¹⁵ CYCLING* Алла	CYCLING* INTERVAL Аня Утина	CYCLING* & CRUNCH Аня Утина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Таня		
	Ж/3		Школа Танца \$ Тамара			Школа Танца \$ Тамара		
19	К/3	DANCE Алла	ZUMDANCE Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	ZUMDANCE Лена Кондрина	TRX* Катя Захарова		
	3/3	ЙОГА Лена Иванова	STRETCH Аня Утина	PILATES Тамара	ЙОГА Лена Иванова			
	Л/3	ТОНУС CYCLING* INTERVAL Лена Кондрина	FITBOXE* INTERVAL Катя Захарова	FITBOXE* & BUTTOCKS Люба	CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова	STRETCH Таня		
20	К/3	STRETCH & МФР Таня	FIT CROSS Катя Захарова		FIT CROSS Катя Захарова			
	3/3	ANTI GRAVITY* ЙОГА Лена Иванова		STRETCH & МФР Аня Утина	ANTI GRAVITY* Лена Иванова			

Режим работы тренажерного зала:
Понедельник – Пятница:
- 07:15-22:45,
Суббота: - 09:15 - 17:45,
Воскресенье: - 9:15 - 17:45

К/3	Красный зал
3/3	Зеленый зал
Л/3	Лиловый зал
Ж/3	Желтый зал

* - количество мест ограничено, ведется предварительная запись

\$ - уроки оплачиваются дополнительно

NEW! - добавлено новое занятие

(!!) – занятие проводится только при предварительной записи

NEW! Приходите на новые занятия:

CYCLING* & BUTTOCKS – специальная нагрузка на ягодичные мышцы плюс интенсивное жиросжигание, с использованием велотренажеров!

UPPER BODY & CRUNCH – силовая тренировка на верхнюю часть тела, плюс упражнения на мышцы брюшного пресса

BODY-NO-FAT – Силовая круговая тренировка с акцентом на жиросжигание.

Силовые тренировки:

PUMP, PUMP & CRUNCH, CRUNCH, TONUS, FIT CROSS, ANTIVARICS, HOT IRON, TRX*, ТАБАТА, CALLANETIC, FUNCTIONAL, BODY-NO-FAT

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 \$

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 – начинающих 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 стараемся 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

e-mail: volgasport2009@yandex.ru

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