

**Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт". С 15.05.18**

|                 | Понедельник                                 | Вторник                                     | Среда                                       | Четверг                                | Пятница                                     | Суббота                                    | Воскресенье                  |
|-----------------|---|---|---|--|---|--|------------------------------|
| 7 <sup>20</sup> | ТОНУС CYCLING*<br>INTERVAL<br>Лена Кондрина | STEP INTERVAL<br>Виктор                     | ТОНУС<br>Лена Кондрина                      | NEW<br>FT<br>Виктор                    | ТОНУС<br>Лена Кондрина                      |  |                              |
|                 |   | NEW<br>FT<br>Виктор                         | ANTIGRAVITY*                                | TRX*                                   | CYCLING*                                    |  |                              |
| 8               |   |   |   |  |   |  |                              |
| 9               | CYCLING*<br>Лена Кондрина                   | STEP-NO-FAT<br>Люба                         | ТОНУС CYCLING<br>INTERVAL*<br>Лена Кондрина | STEP-NO-FAT<br>Люба                    |   | 9 <sup>15</sup> FIT CROSS<br>Катя Захарова | 9 <sup>15</sup> STEP<br>Яков |
| 10              | К/3   | UPPER BODY &<br>CRUNCH<br>Лиза              | ZUMDANCE<br>Лена Кондрина                   | UPPER BODY &<br>CRUNCH<br>Лиза         | ZUMDANCE<br>Лена Кондрина                   | CYCLING *<br>Катя Захарова                 | PUMP &<br>CRUNCH<br>Яков     |
|                 | 3/3   | PILATES<br>Аня Утина                        | STRETCH<br>Аня Утина                        | STRETCH & МФР<br>Аня Утина             | NEW!  | ГИМНАСТИКА<br>ШЕЯ&ЛИЦО<br>Тамара           |                              |
| 11              | К/3   | DANCE<br>Аня Утина                          | CALLANETIC<br>Аня Утина                     | CALLANETIC<br>Аня Утина                |   | PUMP& CRUNCH<br>Аня Утина                  | STRETCH<br>Яков              |
|                 | 3/3   |   | ANTIGRAVITY*<br>Лера                        | ANTIGRAVITY*<br>Лена Кондрина          | ANTIGRAVITY*<br>Лера                        | СУСТАВНАЯ<br>ГИМНАСТИКА<br>Лена Иванова    | PILATES<br>Тамара            |
|                 | Л/3   | ТОНУС CYCLING*<br>INTERVAL<br>Лена Кондрина |   |  |   | CYCLING *<br>Лена Кондрина                 |                              |
| 12              | К/3   |   | BODY-NO-FAT<br>Таня                         |  | ТОНУС<br>Лена Кондрина                      | TRX*<br>Аня Утина                          |                              |
|                 | 3/3   | СУСТАВНАЯ<br>ГИМНАСТИКА<br>Аня Исмаева      | ЗДОРОВАЯ<br>СПИНА<br>Лера                   | СУСТАВНАЯ<br>ГИМНАСТИКА<br>Аня Исмаева | ЙОГА<br>Лена Иванова                        | BODY BALLET<br>Тамара                      |                              |
|                 | Л/3   |   |   |  |   |  | CYCLING*<br>Лера             |
| 13              | К/3   | FITBALL<br>Лера                             |   | BODY-NO-FAT<br>Лера                    |   |  |                              |
|                 | 3/3   | ЛФК: ЗДОРОВЫЙ<br>ПОЗВОНОЧНИК<br>Аня Исмаева |   | PILATES & МФР<br>Таня                  | ЛФК: ЗДОРОВЫЙ<br>ПОЗВОНОЧНИК<br>Аня Исмаева | NEW<br>МФР<br>Аня Утина                    | STRETCH<br>& МФР<br>Лера     |
| 14              | К/3   | PUMP & CRUNCH<br>Таня                       |   | PUMP & CRUNCH<br>Таня                  |   | PUMP & CRUNCH<br>Аня Утина                 | BODY-NO-FAT<br>Лера          |
|                 | 3/3   |   | STRETCH<br>Лера                             |  | STRETCH<br>Лера                             |  |                              |
| 15              | К/3   |   | TRX*<br>Лера                                |  | TRX*<br>Лера                                |  |                              |
|                 | 3/3   | ЙОГА<br>Таня                                |   | ЙОГА<br>Таня                           | BODY BALLET<br>Тамара                       | STRETCH<br>Аня                             | ANTIGRAVITY*<br>Лера         |
|                 | Л/3   |   |   | CYCLING*<br>Аня Утина                  |   |  |                              |
| 16              | К/3   | LADY STYLE<br>Аня Утина                     | ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Аня Утина                 | NEW!                                   |   |  |                              |
|                 | 3/3   | ANTIGRAVITY*<br>Таня                        | PILATES<br>Тамара                           |  | PILATES FLY<br>Тамара                       | ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Аня Утина                |                              |
| 17              | К/3   | ЛФК: ЗДОРОВЫЙ<br>ПОЗВОНОЧНИК<br>Аня Утина   | CALLANETIC<br>Аня Утина                     |  | МФР<br>Аня Утина                            |  |                              |
|                 | 3/3   |   |   | STRETCH<br>Таня                        |   | TAE-BO INTERVAL<br>Катя Захарова           |                              |
|                 | Л/3   | FITBOXE* &<br>BUTTOCKS<br>Натasha           |   |  | CYCLING* &<br>BUTTOCKS<br>Натasha           |  |                              |
| 18              | К/3   | TAE-BO INTERVAL<br>Лена Кондрина            | ANTIVARICS<br>& CRUNCH<br>Аня Утина         |  | HOT IRON<br>Натasha                         | HOT IRON 2<br>Катя Захарова                |                              |
|                 | 3/3   | PILATES<br>Таня                             | ANTIGRAVITY*<br>Лена Кондрина               | BODY BALLET<br>Тамара                  | STRETCH<br>(ШПАГАТ)))<br>Тамара             |  |                              |
|                 | Л/3   | CYCLING*<br>Натasha                         | CYCLING*<br>Катя Захарова                   | CYCLING*<br>INTERVAL<br>Аня Утина      | CYCLING*<br>& CRUNCH<br>Аня Утина           | ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Таня                     |                              |
|                 | Ж/3   |   | Школа Танца \$<br>Тамара                    |  |   | Школа Танца \$<br>Тамара                   |                              |
| 19              | К/3   | DANCE<br>Временно отменено                  | ZUMDANCE<br>Лена Кондрина                   | TRX*<br>Аня Утина                      | ZUMDANCE<br>Лена Кондрина                   | TRX*<br>Катя Захарова                      |                              |
|                 | 3/3   | ЙОГА<br>Лена Иванова                        | STRETCH<br>Аня Утина                        | PILATES<br>Тамара                      | ЙОГА<br>Лена Иванова                        |  |                              |
|                 | Л/3   | ТОНУС CYCLING*<br>INTERVAL<br>Лена Кондрина | FITBOXE*<br>INTERVAL<br>Катя Захарова       | FITBOXE* &<br>BUTTOCKS<br>Люба         | CYCLING*<br>& CRUNCH<br>Катя Захарова       | STRETCH<br>Таня                            |                              |
| 20              | К/3   | STRETCH & МФР<br>Таня                       | FIT CROSS<br>Катя Захарова                  |  | FIT CROSS<br>Катя Захарова                  |  |                              |
|                 | 3/3   | ANTIGRAVITY*<br>ЙОГА<br>Лена Иванова        |   | STRETCH & МФР<br>Аня Утина             | ANTIGRAVITY*<br>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:**

«FT» - функциональная силовая тренировка.

«Гимнастика: Шея&Лицо» - профилактика остеохондроза, уменьшение головных болей, укрепление грудного отдела и плечевого пояса & гимнастика для лица: подтяжка овала лица (убирается второй подбородок), разглаживаются морщины, улучшается цвет лица.

«PILATES FLY» - тренировка Пилатес с использованием гамака

**Силовые тренировки:**

PUMP, PUMP & CRUNCH, CRUNCH, ТОНУС, FIT CROSS, ANTIVARICS, HOT IRON, TRX\*, UPPER BODY & CRUNCH, CALLANETIC, BODY-NO-FAT, FT.

**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, PILATES FLY, 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](https://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).