

Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт". С 1 августа

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|--|---------------------------------------|---|---|--|--|--------------------------|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|------------|
| 7 ²⁰ | | STEP INTERVAL Витя | CYCLING* Лена Кондрина | FT Витя | ТОНУС Лена Кондрина | | | | | | | | | | |
| 8 | FIT CROSS Рома | FT Витя | ANTIGRAVITY* Лена Кондрина 3/3 | TRX* Аня Утина | CYCLING* Лена Кондрина Л/3 | | | | | | | | | | |
| 9 | К/3 | STEP-NO-FAT Витя | | STEP-NO-FAT Витя | | 9 ¹⁵ FIT CROSS Катя Захарова | 9 ¹⁵ STEP Яков | | | | | | | | |
| | 3/3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Л/3 | CYCLING* Лена Кондрина | | ТОНУС CYCLING INTERVAL* Лена Кондрина | | | | | | | | | | | |
| 10 | К/3 | PILATES Аня Утина | SUPER BUMS Витя | ZUMDANCE Лена Кондрина | | ZUMDANCE Лена Кондрина | CYCLING * & CRUNCH Катя Захарова Л/3 | PUMP & CRUNCH Яков | | | | | | | |
| | 3/3 | | STRETCH Аня Утина | | STRETCH & МФР Аня Утина | | ГИМНАСТИКА : ШЕЯ&ЛИЦО Тамара | | | | | | | | |
| 11 | К/3 | DANCE Аня Утина | CALLANETIC Аня Утина | | CALLANETIC Аня Утина | | PUMP & CRUNCH Аня Утина | STRETCH Яков | | | | | | | |
| | 3/3 | | | ANTIGRAVITY* Лена Кондрина | | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Лена Иванова | PILATES Тамара | | | | | | | | |
| | Л/3 | ТОНУС CYCLING* INTERVAL Лена Кондрина | | | | CYCLING * Лена Кондрина | | CYCLING* Рома | | | | | | | |
| 12 | К/3 | | | | | TRX* Аня Утина | FIT CROSS Рома | | | | | | | | |
| | 3/3 | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева | | STRETCH Таня | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева | ЙОГА Лена Иванова | BODY BALLET Тамара | | | | | | | | |
| 13 | К/3 | | | | SUPER BUMS Витя | | PUMP Витя | | | | | | | | |
| | 3/3 | ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева | | | ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева | | МФР Аня Утина | | | | | | | | |
| 14 | К/3 | PUMP & CRUNCH Таня | | PUMP & CRUNCH Таня | | PUMP & CRUNCH Аня Утина | | FT Витя | | | | | | | |
| | 3/3 | | ANTIGRAVITY* STRETCH Таня | | ANTIGRAVITY* STRETCH Таня | | | | | | | | | | |
| 15 | К/3 | | TRX* Таня | | TRX* Таня | | | | | | | | | | |
| | 3/3 | ЙОГА Таня | | ЙОГА Таня | | STRETCH & МФР Аня | | | | | | | | | |
| 16 | К/3 | | LADY STYLE Аня Утина | ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина | | | | | | | | | | | |
| | 3/3 | ANTIGRAVITY* Таня | PILATES Тамара | | PILATES FLY Тамара | ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина | | | | | | | | | |
| 17 | К/3 | ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Утина | | | | TAE-BO INTERVAL Катя Захарова | Режим работы тренажерного зала: Понедельник – Пятница: - 07:15-22:45, Суббота: - 09:15 – 15:45, Воскресенье: - 9:15 -15:45 | | | | | | | | |
| | 3/3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Л/3 | FITBOXE* & BUTTOCKS Наташа | | | 17 ¹⁵ CYCLING* & BUTTOCKS Наташа | | | | | | | | | | |
| 18 | К/3 | TAE-BO INTERVAL Лена Кондрина | ANTIVARICS & CRUNCH Аня Утина | | HOT IRON Наташа | HOT IRON 2 Катя Захарова | <table border="1"> <tr> <td>К/3</td> <td>Красный зал</td> </tr> <tr> <td>3/3</td> <td>Зеленый зал</td> </tr> <tr> <td>Л/3</td> <td>Лиловый зал</td> </tr> <tr> <td>Ж/3</td> <td>Желтый зал</td> </tr> </table> <p>* - количество мест ограничено, ведется предварительная запись</p> <p>\$ - уроки оплачиваются дополнительно</p> <p> NEW! - добавлено новое занятие</p> <p>(!!) – занятие проводится только при предварительной записи</p> | К/3 | Красный зал | 3/3 | Зеленый зал | Л/3 | Лиловый зал | Ж/3 | Желтый зал |
| | К/3 | Красный зал | | | | | | | | | | | | | |
| | 3/3 | Зеленый зал | | | | | | | | | | | | | |
| | Л/3 | Лиловый зал | | | | | | | | | | | | | |
| Ж/3 | Желтый зал | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/3 | PILATES Таня | ANTIGRAVITY* Лена Кондрина | BODY BALLET Тамара | STRETCH (ШПАГАТ))) Тамара | ЗДОРОВАЯ СПИНА Таня | | | | | | | | | | |
| Л/3 | CYCLING* Наташа | CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова | CYCLING* INTERVAL Аня Утина | CYCLING* & CRUNCH Аня Утина | | | | | | | | | | | |
| Ж/3 | | Школа Танца \$ Тамара | | | Школа Танца \$ Тамара | | | | | | | | | | |
| 19 | К/3 | DANCE Временно отменено | ZUMDANCE Лена Кондрина | TRX* Аня Утина | ZUMDANCE Лена Кондрина | | | | | | | | | | |
| | 3/3 | ЙОГА Лена Иванова | STRETCH Аня Утина | PILATES Тамара | ЙОГА Лена Иванова | STRETCH Таня | | | | | | | | | |
| | Л/3 | ТОНУС CYCLING* INTERVAL Лена Кондрина | FITBOXE* & CRUNCH Катя Захарова | FITBOXE* & BUTTOCKS Люба | CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова | | | | | | | | | | |
| 20 | К/3 | Бокс\$ Рома | FIT CROSS Катя Захарова | Бокс\$ Рома | FIT CROSS Катя Захарова | | | | | | | | | | |
| | 3/3 | ANTIGRAVITY* ЙОГА Лена Иванова Отменено до 1 сентября | | STRETCH & МФР Аня Утина | ANTIGRAVITY* Лена Иванова Отменено до 1 сентября | | | | | | | | | | |

NEW! Приходите на новые занятия:
« FT» - функциональная силовая тренировка.

«**SUPER BUMS**» - силовая тренировка из специально подобранных упражнений, максимально воздействующих на мышцы ног, ягодиц, спины и пресса.

«**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.

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 [@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).