




Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт". С 3 СЕНТЯБРЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье								
7 ²⁰		STEP INTERVAL Витя	CYCLING* Лена Кондрина Л/З	FT Витя	ТОНУС Лена Кондрина										
8	FIT CROSS Рома	FT Витя	ANTI GRAVITY* Лена Кондрина 3/З	TRX* Аня Утина	CYCLING* Лена Кондрина Л/З										
9	К/З	STEP-NO-FAT Витя		STEP-NO-FAT Витя	FIT CROSS Рома	9 ¹⁵ FIT CROSS Катя Захарова	9 ¹⁵ STEP Яков								
	З/З														
	Л/З	CYCLING* Лена Кондрина		CYCLING INTERVAL* Лена Кондрина											
10	К/З	SUPER BUMS Витя	ZUMDANCE Лена Кондрина		ZUMDANCE Лена Кондрина	Л/З CYCLING *& CRUNCH Катя Захарова	PUMP & CRUNCH Яков								
	З/З	PILATES Аня Утина	STRETCH Аня Утина		STRETCH & МФР Аня Утина	ГИМНАСТИКА : ШЕЯ&ЛИЦО Тамара									
11	К/З	DANCE Аня Утина	CALLANETIC Аня Утина		CALLANETIC Аня Утина	PUMP & CRUNCH Аня Утина	STRETCH Яков								
	З/З		ANTI GRAVITY* Лера	ANTI GRAVITY* Лена Кондрина	ANTI GRAVITY* Лера	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Таня	PILATES Тамара								
	Л/З	CYCLING* INTERVAL Лена Кондрина				CYCLING * Лена Кондрина									
12	К/З					TRX* Аня Утина									
	З/З	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Таня	ЗДОРОВАЯ СПИНА Лера	STRETCH Таня	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Лера	ЙОГА Таня	BODY BALLET Тамара	Л/З CYCLING* Лера С 15 сентября							
13	К/З		BODY-NO-FAT Лера			SUPER BUMS Витя									
	З/З	ЗДОРОВАЯ СПИНА Таня		PILATES Таня	ЗДОРОВАЯ СПИНА Лера		МФР Аня Утина	STRETCH& МФР Лера С 15 сентября							
14	К/З	PUMP & CRUNCH Таня		PUMP & CRUNCH Таня		PUMP & CRUNCH Аня Утина	BODY-NO-FAT Лера С 15 сентября								
	З/З		STRETCH Лера		STRETCH Лера										
15	К/З		TRX* Таня		TRX* Таня										
	З/З	ЙОГА Таня		ЙОГА Таня		STRETCH & МФР Аня	ANTI GRAVITY* Лера С 15 сентября								
16	К/З		LADY STYLE Аня Утина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина											
	З/З	ANTI GRAVITY* Таня	PILATES Тамара		PILATES FLY Тамара	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина	Режим работы тренажерного зала: Понедельник – Пятница: - 07:15-22:45, Суббота: - 09:15 –17:45, Воскресенье: - 9:15 -17:45								
17	К/З	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина			МФР Аня Утина	ТАЕ-ВО INTERVAL Катя Захарова									
	Л/З	17 ¹⁵ FITBOXE* & BUTTOCKS Натasha			17 ¹⁵ CYCLING* & BUTTOCKS Натasha										
18	К/З	ТОНУС Лена Кондрина	ANTIVARICS & CRUNCH Аня Утина		HOT IRON 2 Натasha	HOT IRON 2 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> <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/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	PILATES Таня	ANTI GRAVITY* Лена Кондрина	BODY BALLET Тамара	STRETCH (ШПАГАТ)) Тамара											
Л/З	CYCLING* Натasha	CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова	CYCLING* INTERVAL Аня Утина	CYCLING* & CRUNCH Аня Утина											
Ж/З		Школа Танца \$ Тамара			Школа Танца \$ Тамара										
19	К/З	PUMP & CRUNCH Таня с 15 сентября	ZUMDANCE Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	ZUMDANCE Лена Кондрина	TRX* Катя Захарова									
	З/З	ANTI GRAVITY STRETCH Таня *До 15 сентября ЙОГА С 15 сентября	STRETCH Аня Утина	PILATES Тамара	ЙОГА										
	Л/З	CYCLING* Лена Кондрина	FITBOXE* & CRUNCH Катя Захарова	FITBOXE* & BUTTOCKS Рома	CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова										
	Ж/З	BELLY DANCE \$ Алена 1,5 часа	 NEW!			BELLY DANCE \$ Алена 1,5 часа									
20	К/З		FIT CROSS Катя Захарова	Бокс\$ Рома	FIT CROSS Катя Захарова	 NEW!									
	З/З			STRETCH & МФР Аня Утина		Бокс\$ Рома									

NEW! Приходите на новые занятия:

BELLY DANCE**- зажигательные восточные ритмы, невероятная пластика тела, отличный жиросжигающий эффект.

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).