

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

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

NEW! Приходите на новые занятия:

Школа шпагата \$ -Если вы мечтаете сесть на шпагат ,то эта тренировка для Вас.

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 – 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 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).