

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

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье								
7 <sup>20</sup>	ТОНУС Лена Кондрина К/З	PUMP Витя К/З	CYCLING* Лена Кондрина Л/З	FT Витя К/З	ТОНУС Лена Кондрина К/З										
8	FIT CROSS Рома К/З	FT Витя К/З	ANTI GRAVITY* Лена Кондрина 3/З	TRX* Аня Утина К/З	CYCLING* Лена Кондрина Л/З										
9	К/З	STEP-NO-FAT Витя		STEP-NO-FAT Витя	FIT CROSS Рома	9 <sup>15</sup> FIT CROSS Катя Захарова	9 <sup>15</sup> STEP Яков								
	Л/З	CYCLING* Лена Кондрина		CYCLING INTERVAL* Лена Кондрина		9 <sup>15</sup> ЙОГА Таня 3/З с 10 ноября									
10	К/З	SUPER BUMS Витя	ZUMDANCE Лена Кондрина		ZUMDANCE Лена Кондрина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина	PUMP & CRUNCH Яков								
	3/З	PILATES Аня Утина	STRETCH Аня Утина	PILATES FLY* Тамара	STRETCH & МФ Аня Утина	ГИМНАСТИКА: ШЕЯ&ЛИЦО Тамара									
	Л/З					CYCLING * & CRUNCH Катя Захарова									
11	К/З	DANCE Аня Утина	CALLANETIC Аня Утина	ГИМНАСТИКА: ШЕЯ&ЛИЦО Тамара	CALLANETIC Аня Утина	PUMP & CRUNCH Аня Утина	STRETCH Яков								
	3/З		ANTI GRAVITY* Лера		ANTI GRAVITY* Лера	PILATES Тамара									
	Л/З	CYCLING* INTERVAL Лена Кондрина			CYCLING * Лена Кондрина										
12	К/З					TRX* Аня Утина									
	3/З	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Таня	ЗДОРОВАЯ СПИНА Лера	STRETCH Таня	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Лера	ЙОГА Таня	BODY BALLET Тамара	Л/З CYCLING* Лера							
13	К/З		BODY-NO-FAT Лера			SUPER BUMS Витя									
	3/З	ЗДОРОВАЯ СПИНА Таня		PILATES Таня	ЗДОРОВАЯ СПИНА Лера	PILATES Таня	МФ Аня Утина	STRETCH & МФ Лера							
14	К/З	PUMP & CRUNCH Таня		PUMP & CRUNCH Таня		PUMP & CRUNCH Аня Утина									
	3/З		STRETCH Лера		STRETCH Лера		Л/З CYCLING* Лена Кондрина								
15	К/З		TRX* Таня		TRX* Таня		ZUMDANCE Лена Кондрина								
	3/З	ЙОГА Таня		ЙОГА Таня		STRETCH & МФ Аня	ANTI GRAVITY* Лера								
16	К/З		LADY STYLE Аня Утина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина	Школа танца LADY STYLE \$ Аня Утина		ANTI GRAVITY* Мама+ребенок \$ от 5 лет Лера 3/З								
	3/З	ANTI GRAVITY* Таня	PILATES Тамара		ANTI GRAVITY* Лера	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина									
17	К/З	ЗДОРОВАЯ СПИНА Аня Утина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Таня		ANTIVARICS & 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/З			МФ Аня Утина											
	Л/З	17 <sup>15</sup> FITBOXE* & CRUNCH Рома			17 <sup>15</sup> CYCLING* & CRUNCH Рома										
	Ж/З		Школа Шпагата \$ Лера		Школа Шпагата \$ Лера										
18	К/З	ТАЕ-ВО & TRX* Лена Кондрина	ANTIVARICS & CRUNCH Аня Утина		PUMP & CRUNCH Рома	HOT IRON 2 Катя Захарова	<table border="1"> <tr> <td>К/З</td> <td>Красный зал</td> </tr> <tr> <td>3/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! - Новинка</p> <p>☀ - Добавлено занятие</p> <p>(!!) – занятие проводится только при предварительной записи</p>	К/З	Красный зал	3/З	Зеленый зал	Л/З	Лиловый зал	Ж/З	Желтый зал
	К/З	Красный зал													
	3/З	Зеленый зал													
	Л/З	Лиловый зал													
Ж/З	Желтый зал														
3/З	PILATES Таня	ANTI GRAVITY* Таня	BODY BALLET Тамара	STRETCH (ШПАГАТ)) Тамара											
Л/З	CYCLING* Рома	CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова	CYCLING* INTERVAL Аня Утина	CYCLING* & CRUNCH Аня Утина											
Ж/З		Школа Шпагата \$ Тамара			Школа Шпагата \$ Тамара										
19	К/З	BELLY DANCE \$ Алена 1,5 часа	ZUMDANCE Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	ZUMDANCE Лена Кондрина	BELLY DANCE \$ Алена 1,5 часа									
	3/З	ЙОГА Алена	STRETCH Аня Утина	PILATES Тамара	ЙОГА Алена										
	Л/З	CYCLING* INTERVAL Лена Кондрина	FITBOXE* & CRUNCH Катя Захарова	FITBOXE* & BUTTOCKS Рома	CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова	CYCLING* & CRUNCH Катя Захарова									
	Ж/З	VOGUE \$ 45 мин Нинель				Бокс \$ Рома									
20	К/З	BELLY DANCE \$ Алена 1,5 часа	FIT CROSS Катя Захарова	Бокс \$ Рома	FIT CROSS Катя Захарова	BELLY DANCE \$ Алена 1,5 часа									
	3/З		Школа танца LADY STYLES Аня Утина	ЙОГА Алена											

## **NEW! Приходите на новые занятия:**

**VOGUE \$** - Стиль танца, базирующийся на модельных позах и подиумной походке.  
Быстрая техника движений и эмоциональная игра .

### **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.**

LADY STYLE, ZUMDANCE, Belly dance \$, VOGUE \$

### **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](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).