


Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт" на Вольской. с 01.05.2017

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
7 ³⁰	7³⁰ PUMP OUTDOOR Маша Страхова	7³⁰ Cycling*(40) Маша Страхова	7³⁰ Cycling*(40) Маша Страхова	7³⁰ CrossFit Катя Захарова	7³⁰ Cycling*(40) Маша Страхова		www.volgasport.ru Справки, запись 222-308 393-693	
8 ¹⁵	8⁰⁰ Antigravity* Лена Кондрина		8⁰⁰ Antigravity* Катя Сырова	TRX* Аня				
9 ⁰⁰	CrossFit Катя Захарова	HOTIRON-1 Катя Захарова	Pump&Crunch Катя Сырова	Cycling* (40) &Crunch Катя Захарова	CrossFit Катя Захарова	9¹⁵ POWER PUMP Маша Страхова ОТМЕНЕН до 01.10		
10 ⁰⁰	МФ Релакс Аня	POWER PUMP Маша Страхова	ZUMBA Лена Кондрина	POWER PUMP Маша Страхова	ZUMBA Лена Кондрина	9¹⁵ Cycling* Аня		
			PowerStretch Катя Сырова	PowerStretch & МФ Релакс Аня	Antigravity* Лена Иванова	Body Art Лена Горина С 17 мая	CrossFit Катя Захарова	
	ZUMBA Аня	Cycling* Маша Страхова	Antigravity* Лена Кондрина	Callanetic Аня	PowerStretch Лена Кондрина	Pump&Crunch Аня	Cycling* Катя Захарова	
11 ⁰⁰	Cycling* Маша Страхова	Antigravity* Лера Титова	Cycling* Маша Страхова	Fitboxe ТОНУС* Маша Страхова	Суставная гимнастика Лена Иванова	BodyBallet Тамара		
	Тонус Лена Кондрина	Callanetic Аня	Тонус Лена Кондрина		Тонус Лена Кондрина	Cycling* Маша Страхова	Pump&Crunch Аня	
12 ⁰⁰	Body flex & Суставная гимнастика Лена Горина	Гибкая сила Лера Титова	PowerStretch & МФ Релакс Маша Страхова	Лен Body flex & Суставная гимнастик Лена Горина	Йога Лена Иванова	Балетная Растяжка Тамара	Fitboxe* Катя Захарова	
	TRX* Маша Паршикова	Fitball Лера Титова	TRX* Маша Паршикова	Fitball Лера Титова	TRX* Катя Сырова	TRX* Маша Паршикова	Power Stretch Катя Сырова	
	ЛФК: Здоровый позвоночник Лена Горина	Antigravity* Лена Кондрина	Antigravity* Лена Иванова	ЛФК: Здоровый позвоночник Лена Горина				
14 ⁰⁰	Pump&Crunch Аня	PowerStretch Лера Титова	Pump&Crunch Аня	PowerStretch Лера Титова	Pump&Crunch Катя Сырова	МФ Релакс & ЛФК: СТОПА(30) Маша Паршикова	Pump&Crunch Лиза Шутова	
	Йога Лена Горина		МФ Релакс & ЛФК: СТОПА Маша Паршикова	Body Art Лена Горина	Body Art Лена Горина		Cycling Interval * Маша Страхова	Школа Шагата** Катя Сырова
	Antigravity* Лера Титова		Cycling Interval * Маша Страхова	Йога Иванова Лена	Pilates Тамара		PowerStretch & МФ Релакс Аня	Antigravity* Катя Сырова
15 ⁰⁰	Школа Шагата** Катя Сырова	Antivaries Аня	ЛФК: Здоровый позвоночник Аня	Школа Шагата** Катя Сырова		ZUMBA Лена Кондрина ОТМЕНЕН до 01.10		
16 ⁰⁰	Lady Style Аня	МФ Релакс Аня	Power Stretch Аня	Body Ballet Тамара	Antigravity* Катя Сырова			
17 ⁰⁰	STEP Маша Страхова	17¹⁵ Cycling* Маша Страхова	Antigravity* Лера Титова	Callanetic Аня	Школа Шагата** Катя Сырова	Режим работы тренажерного зала: Понедельник - Пятница - 07:15 - 22:45, Суббота - 09:15 - 17:45, Воскресенье - 9:15 - 17:45		
	Fitball Лера Титова				17¹⁵ Cycling* Маша Паршикова			
	ЛФК: Здоровый позвоночник Аня							
18 ⁰⁰	Tae-bo Interval Маша Паршикова	Antivaries(30)/Crunch (30) Аня	Body Ballet Тамара	Pump&Crunch Аня	Tae-bo Interval Маша Паршикова	Школа шагата** Школа Belly Dance** Школа Танца** - танцевальные занятия, оплачиваются дополнительно. Все вопросы по тренировкам можно решить с фитнес-директором Марней Страховой.		
	Antigravity* Лера Титова	Antigravity* Лена Кондрина		Балетная Растяжка Тамара	Школа Танца** Тамара			
	18.15 Cycling (40)* Даша	18.15 Cycling* Даша	Fitboxe * Маша Паршикова	Cycling Interval * Даша	18.15 Cycling (40)* Даша			
	Школа Шагата** Катя Сырова			Гимнастика для лица Лена Иванова				
19 ⁰⁰	Тонус Лена Кондрина	ZUMBA Лена Кондрина	TRX* Аня	ZUMBA Лена Кондрина	TRX* Маша Паршикова	 Урок отменен		
	Йога Лена Иванова	PowerStretch Аня	Pilates Тамара	Йога Лена Иванова				
	Cycling Interval * Даша	Fitboxe ТОНУС* Даша ОТМЕНЕН с 27 марта по 23 апреля	Cycling(40)&Crunch* Маша Паршикова	Cycling* Даша	Antigravity* Катя Сырова			
	Школа BellyDance** Тамара	Школа Танца** Тамара	Школа Шагата** Катя Сырова	ШколаBellyDance** Тамара	Школа Танца** Тамара			
20 ⁰⁰	TRX* Катя Сырова	CrossFit Катя Захарова	Antigravity* Катя Сырова	CrossFit Катя Захарова	Йога Катя Сырова	 Урок добавлен		
	PowerStretch & МФ Релакс Даша			МФ Релакс Даша				

Тренировки проходят в «Лиловом зале»
Тренировки проходят в желтом зале

- Тренировки проходят в «Красном зале»

- Тренировки проходят в «Зеленом зале»

* - уроки проходят по предварительной записи, *** - уроки для тех, кому 16 лет и старше! ** - уроки оплачиваются дополнительно.

Новый урок!!!

ANTIGRAVITY – тренировка в гамаках

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА Kinesio Tex тейп

Kinesio Tex тейп - динамические клейкие ленты, которые используются ортопедами, травматологами, хирургами, терапевтами, педиатрами, неврологами, спортивными врачами и т.д. Процесс наложения их на кожу называется кинезиотейпирование. Их применяют для коррекции и лечения при травмах, острых и хронических воспалительных процессах в суставах, связках и сухожилиях(н/п "пяточной шпоре"). При лимфатических отеках, лимфостазе. При воспалении и растяжении мышц, при мышечной слабости и мышечном гипертонусе. Болевом синдроме различной этиологии и локализации(головные боли, боли в спине и позвоночнике, шее, конечностях и т.п.) Также кинезиотейпы используют для лечения и коррекции плоскостопия у детей и взрослых, нормализации мышечного тонуса при сколиозах и остеохондрозе, функциональной мышечной слабости.

Инструктор – Маша Паршикова (сертифицированный специалист по кинезиотейпированию-международный сертификат)



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).
орс-мажорные обстоятельства, болезни, отъезды тренеров).