

Расписание групповых программ Фитнес-центра "Волга Спорт". С 03.09

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7 ⁰⁰		BODY INTERVAL Лена Кондрина	CYCLING*(40) Александр	BODY INTERVAL Лена Кондрина	CYCLING*(40) Александр	CYCLING*(40) Лена Кондрина		
8 ⁰⁰		PUMP & CRUNCH Аня Утина	TRX* Аня Утина	ANTIGRAVITY* Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	ANTIGRAVITY* Лена Кондрина		
9 ⁰⁰		CYCLING* Лена Кондрина	STEP-NO-FAT Люба	ТОНУС Лена Кондрина	STEP-NO-FAT Люба	CYCLING* & STRETCH Лена Кондрина	9¹⁵ FIT CROSS Катя Захарова	
10 ⁰⁰	К/3	TAE-BO INTERVAL Лена Кондрина		ZUMBA Лена Кондрина		ZUMBA Лена Кондрина		PUMP & CRUNCH Яков
	З/3		STRETCH Аня Утина		STRETCH & МФП Аня Утина		PILATES Тамара	
	Л/3						CYCLING * Катя Захарова	
11 ⁰⁰	К/3	ZUMBA Аня Утина					PUMP & CRUNCH Аня Утина	STRETCH Яков
	З/3	ANTIGRAVITY* Лена Кондрина	CALLANETIC Аня Утина	ANTIGRAVITY* Лена Кондрина	CALLANETIC Аня Утина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Лена Иванова	BODY BALLET Тамара	
	Л/3		CYCLING* & CRUNCH Лера	HOT IRON Наташа		CYCLING * Лена Кондрина		
12 ⁰⁰	К/3	ТОНУС Лена Кондрина		CYCLING* Наташа		ТОНУС Лена Кондрина	ЙОГА Лена Иванова	
	З/3	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева	ЗДОРОВАЯ СПИНА Лера		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Аня Исмаева	ЙОГА Лена Иванова	БАЛЕТНАЯ РАСТЯЖКА Тамара	
	Л/3						LADY STYLE Аня Утина	
13 ⁰⁰	К/3		FITBALL Лера		FITBALL Лера			
	З/3	ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева		ANTIGRAVITY* Катя Сырова	ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева	ANTIGRAVITY* Катя Сырова	ANTIGRAVITY* Лена Иванова	
14 ⁰⁰	К/3	PUMP & CRUNCH Алла		PUMP & CRUNCH Алла	Фитнес для беременных** Аня Исмаева	PUMP & CRUNCH Катя Сырова		
	З/3	Фитнес для беременных** Аня Исмаева	STRETCH Лера		STRETCH Лера			
15 ⁰⁰	К/3		TRX* Алла		TRX* Алла		Школа Танца** - танцевальные занятия, оплачиваются дополнительно.	
	З/3	ЙОГА Алла	МФП Аня Утина	ЙОГА Алла	PILATES Тамара	STRETCH Катя Сырова		
16 ⁰⁰	К/3		LADY STYLE Аня Утина		ANTIVARICS Аня Утина			
	З/3	ANTIGRAVITY* Лера	PILATES Алла	STRETCH Аня Утина	BODY BALLET Тамара	ANTIGRAVITY* Катя Сырова		
17 ⁰⁰	К/3	ЛФК: ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Аня Исмаева			STRETCH & МФП Аня Утина		Режим работы тренажерного зала: Понедельник - Пятница - 07:15-22:45, Суббота - 09:15 - 17:45, Воскресенье - 9:15 - 17:45	
	З/3			ANTIGRAVITY* Лера		TAE-BO INTERVAL Катя Захарова		
	Л/3		17¹⁵ CYCLING* Наташа Усманская		17¹⁵ CYCLING* Наташа Усманская			
18 ⁰⁰	К/3	TAE-BO INTERVAL Лена Кондрина	ANTIVARICS & CRUNCH Аня Утина		HOT IRON Наташа Усманская	TRX* Катя Захарова	Школа Танца** Тамара	
	З/3	PILATES Алла	ANTIGRAVITY* Лена Кондрина	BODY BALLET Тамара	БАЛЕТНАЯ РАСТЯЖКА Тамара			
	Л/3	18¹⁵ CYCLING*(45) Лера	CYCLING*(45) Наташа Усманская	CYCLING* INTERVAL Аня Утина	CYCLING*(45) Аня Утина	CYCLING*& CRUNCH Люба		
19 ⁰⁰	К/3	ТОНУС Лена Кондрина	ZUMBA Лена Кондрина	TRX* Аня Утина	ZUMBA Лена Кондрина	PUMP & CRUNCH Катя Захарова	Школа бального танца** Максим	
	З/3	ЙОГА Лена Иванова	STRETCH Аня Утина	PILATES Тамара	ЙОГА Лена Иванова			
	Л/3	CYCLING* INTERVAL Лера	FITBOXE* INTERVAL Катя Захарова	CYCLING* & CRUNCH Лера	CYCLING*& CRUNCH Катя Захарова			
	Ж/З	BELLY DANCE Тамара	Школа Танца** Тамара		BELLY DANCE Тамара	Школа Танца** Тамара		
20 ⁰⁰	К/3	BOSU Алла (С 18 сентября)	FIT CROSS Катя Захарова		FIT CROSS Катя Захарова			
	З/3	ANTIGRAVITY* Лена Иванова	Школа бального танца** Максим	STRETCH & МФП Аня Утина	ANTIGRAVITY* Лена Иванова			

К/З	Красный зал
З/З	Зеленый зал
Л/З	Лиловый зал
Ж/З	Желтый зал

* - уроки проходят по предварительной записи

** - уроки оплачиваются дополнительно

Поздравляем с началом нового фитнес-сезона!

**Мы постарались учесть ваши пожелания,
и составить соответствующее расписание.**

Вы всегда можете найти его в нашем приложении,

в том числе актуальные замены,

**а также использовать его для новых отзывов
и пожеланий.**

Так же 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).**