ФИТНЕС - ЦЕНТР «SKAZKA», ГОРОД САМАРА, УЛИЦА СТАРА - ЗАГОРА 172А

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ НА ЯНВАРЬ 2026

Телефоны: +7 (927) 725 - 19 - 62, +7 (927) 725 - 19 - 63 Наш сайт: fc-skazka.com Наш VK: fcskazka

НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ | НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ | ПЛАТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ($$$) | ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

ЗАЛ АЭРОБИКИ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
8:30						TABATA ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА		8:30
9:00		TABATA ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА		TABATA ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА				9:00
9:30						АРЕНДА		9:30
10:00								10:00
11:00						PILATES МАРИНА	PILATES PROPS СЕКЦИЯ $$$ МАРИНА	11:00
12:00						TRX MIX ЕЛИЗАВЕТА	MUSCLE TONING NEW!!! МАКСИМ	12:00
13:00						АРЕНДА	STRETCHING & МФР КСЕНИЯ	13:00
14:00								14:00
17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ		ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА		ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА			17:00
18:00		СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ СЕКЦИЯ $$$ МАРИНА	FIT FOR KIDS ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ КРИСТИНА	СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ СЕКЦИЯ $$$ МАРИНА	FIT FOR KIDS ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ КРИСТИНА			18:00
19:00	YOUR FUNCTIONAL BODY КАРИНА	TABATA ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS АННА	TRX MIX ЕЛИЗАВЕТА	MUSCLE TONING NEW!!! МАКСИМ	TABATA ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КАРИНА			19:00
20:00	АРЕНДА	STRETCHING & МФР ИРИНА	PILATES ЕЛИЗАВЕТА	АРЕНДА	PILATES КАРИНА			20:00

ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
18:00	СБЕ ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ НАИЛЬ		СБЕ ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ НАИЛЬ		СБЕ ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ НАИЛЬ			18:00
19:00	FIT FOR KIDS ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ							19:00
20:00	PILATES КАРИНА			STRETCHING & МФР ИРИНА				20:00

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
16:00	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА		16:00
17:00	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА	FIT FOR JUNIORS ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА		17:00

ПРОГРАММА	МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ ЕЁ ПОСЕТИЛИ, ПОТОМУ ЧТО
НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ	
PILATES	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ДЛЯ «УКРЕПЛЕНИЯ» ПОЗВОНОЧНИКА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.
STRETCHING	ЭТО СПОКОЙНОЕ, МЕДЛЕННОЕ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ВАШИХ МЫШЦ НАПРАВЛЕНИЕ. УЛУЧШИТ ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ, ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ, СВЯЗОК, СУСТАВОВ. ОБЕСПЕЧИТ СНАБЖЕНИЕ КРОВЬЮ И КИСЛОРОДОМ РАБОТАЮЩИЕ МЫШЦЫ, ТЕМ САМЫМ ОКАЖЕТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НИХ. УСКОРИТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК.
STRETCHING & МФР	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ОТЛИЧНО СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО УВЕЛИЧЕНИЮ ГИБКОСТИ И ЭЛАСТИЧНОСТИ ВАШИХ МЫШЦ, НО И ОТЛИЧНО УСКОРЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК, ЗАДЕЙСТВУЯ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ И РАССЛАБЛЯЯ ИХ.
НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ	
FIT FOR KIDS	ЭТО ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПРОХОДИТ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ. МЫШЦЫ УКРЕПЛЯЮТСЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИЧНОСТЬ РАСТЁТ. ДЕТИ РАДУЮТСЯ. РОДИТЕЛИ БУДУТ ДОВОЛЬНЫ.
FIT FOR JUNIORS	ЭТО ЗАНЯТИЕ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ ПОД КОНТРОЛЕМ ОПЫТНОГО ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА. ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО, ВЕДЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ ПОХОДИТЬ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ, ПОДНЯТЬ ШТАНГУ, ПОДЕРЖАТЬ В РУКАХ ГАНТЕЛИ. ЗДЕСЬ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДЕЛА, А НЕ ПРОСТО ТАК, ПОТОМУ ЧТО «ХОЧУ». ЗДЕСЬ БУДЕТ РЕЗУЛЬТАТ.
ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ, В ОСНОВНОМ, УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ. ФОРМИРОВАНИЮ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ТЕЛА У ДЕТЕЙ.
СБЕ	ЭТО СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ЗДЕСЬ ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВКИ ПО РАЗНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: БОРЬБА, ТЕХНИКА БРОСКОВ, ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ. ОТЛИЧНО ФОРМИРУЕТ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ. ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. НАПРАВЛЕНИЕ ПОЛУЛЯРНО НЕ ТОЛЬКО У МАЛЬЧИКОВ, НО И У ДЕВОЧЕК.
ПЛАТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ (НАШИ СЕКЦИИ) $$$	
STEP PROF	ЭТО НЕ ПРОСТО КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО СТЕПУ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ, ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ, ЭТО НАСТОЯЩИЙ ТАНЕЦ В РАМКАХ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ. ЭТО ДВА ТРЕНЕРА, КОТОРЫЕ ТОЧНО НЕ ДАДУТ ЗАСКУЧАТЬ ДАЖЕ САМОМУ ИСКУШЁННОМУ ЛЮБИТЕЛЮ СТЕП – АЭРОБИКИ.
ТРЕНЕР ЮЛИЯ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (903) 335 88 34	
PILATES PROPS	ЭТО ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТАКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ, КАК PILATES, НО С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ. ЗАНЯТИЕ ПРОХОДИТ В РАЗНОЙ ТЕМАТИКЕ: СИЛЬНАЯ И ЗДОРОВАЯ СПИНА, ТАЗОВОЕ ДНО И ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ, КОРСЕТ И ЖИВОТ, ГИБКОСТЬ И МЯГКОЕ ВЫТЯЖЕНИЕ. УРОК ПРОХОДИТ В МАЛЫХ ГРУППАХ НЕ БОЛЕЕ СЕМИ ЧЕЛОВЕК.
ТРЕНЕР МАРИНА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (937) 651 23 10	
СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ	ЭТО ОЧЕНЬ КРАСИВЫЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ ВИД СПОРТА. ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ ПОМОГАЮТ ФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ У ДЕТОК, ВОСПИТЫВАЮТ СПОРТИВНУЮ ДИСЦИПЛИНУ, ПОМОГАЮТ БЫТЬ БОЛЕЕ СПОКОЙНЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УЖЕ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.
ТРЕНЕР МАРИНА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (927) 261 81 77	
ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ	
TABATA	ЭТО СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ДАЮЩЕЕ **ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СНИЗИТЬ ВЕС – ВАМ СЮДА. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УВЕЛИЧИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ – ВАМ СЮДА. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НЕМНОГО ПОДКАЧАТЬ МЫШЦЫ И ДОБАВИТЬ ИМ ЖЁСТКОСТИ – ВАМ ТОЖЕ СЮДА.
YOUR FUNCTIONAL BODY	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ВКЛЮЧИТ В РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ОСНОВНЫЕ (КРУПНЫЕ) МЫШЦЫ, НО И СУЩЕСТВЕННО НАГРУЗИТ ВАШИ МЫШЦЫ – СТАБИЛИЗАТОРЫ, КОТОРЫЕ «СПЯТ» В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ВЫ НА ЭТОМ ЗАНЯТИИ В ПЕРВЫЙ РАЗ – ВЫ БУДЕТЕ УДИВЛЕНЫ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ВАШЕГО ТЕЛА И КОЛИЧЕСТВОМ «НОВЫХ» РАБОТАЮЩИХ МЫШЦ.
TRX MIX	ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, МЫ ДОБАВИЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИВЫЧНЫМ ДВИЖЕНИЯМ И СДЕЛАЛИ УРОК МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ.
MUSCLE TONING (MT)	ЭТО КЛАССИЧЕСКАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ. ТРЕНИРОВКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ИНТЕНСИВНУЮ АЭРОБНУЮ РАЗМИНКУ, АКТИВНУЮ СИЛОВУЮ ЧАСТЬ И МЕДЛЕННУЮ ЗАМИНКУ. ЗАНЯТИЯ ПРЕДПОЛАГАЮТ НАГРУЗКУ КАК СРЕДНЕЙ, ТАК И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.