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

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ НА ФЕВРАЛЬ 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 PROPS СЕКЦИЯ $$$ МАРИНА | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | TRX MIX ЕЛИЗАВЕТА | MUSCLE TONING NEW!!! МАКСИМ | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | PILATES МАРИНА | STRETCHING & МФР КСЕНИЯ | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 17:00 | ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ | | ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА | | ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА | | | 17:00 |
| 18:00 | FIT FOR KIDS ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЮЛИЯ | СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ СЕКЦИЯ $$$ 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 | | | | | | | | 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. |