SKAZKA FITNESS CENTRE

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

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ, СЕНТЯБРЬ 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

БОЛЬШОЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ (ПЕРВЫЙ ЭТАЖ)

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						АРЕНДА	PILATES PROPS СЕКЦИЯ $$$ МАРИНА	11:00
12:00						TRX MIX ЕЛИЗАВЕТА	MUSCLE TONING МАКСИМ	12:00
13:00						PILATES ЕЛИЗАВЕТА	STRETCHING & МФР КСЕНИЯ	13:00
14:00								14:00
17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА		ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА		ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА			17:00
18:00	FIT FOR KIDS ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА	СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ СЕКЦИЯ $$$ 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	TABATA ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КАРИНА	MUSCLE TONING МАКСИМ	TRX MIX ЕЛИЗАВЕТА	TABATA ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS АННА	YOUR FUNCTIONAL BODY КАРИНА			19:00
20:00	PILATES КАРИНА	STRETCHING & МФР МАКСИМ	PILATES ЕЛИЗАВЕТА		PILATES КАРИНА			20:00

ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (ВТОРОЙ ЭТАЖ)

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
17:00								17:00
18:00	MMA NEW СЕКЦИЯ $$$ СЕРГЕЙ		MMA NEW СЕКЦИЯ $$$ СЕРГЕЙ		MMA NEW СЕКЦИЯ $$$ СЕРГЕЙ			18:00
19:00		MMA NEW СЕКЦИЯ $$$ СЕРГЕЙ		MMA NEW СЕКЦИЯ $$$ СЕРГЕЙ				19:00
20:00								20:00

МАЛЫЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ (ВТОРОЙ ЭТАЖ)

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
19:00								19:00
20:00	АРЕНДА «ТЮНИНГ ТЕЛА»			АРЕНДА «ТЮНИНГ ТЕЛА»				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.
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	
MMA	ЭТО ВИД БОЕВЫХ ИСКУССТВ, КОТОРЫЙ СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ ЕДИНОБОРСТВ: УДАРНУЮ РАБОТУ В СТОЙКЕ И БОРЦОВСКИЕ ТЕХНИКИ. В ММА ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ БОКСА, КИКБОКСИНГА, САМБО, ДЗЮДО, ГРЕКО – РИМСКОЙ БОРЬБЫ, БРАЗИЛЬСКОГО ДЖИУ – ДЖИТСУ. УРОК ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗНЫЙ, НАСЫЩЕННЫЙ ИНТЕРЕСНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. ***ЗАНЯТИЯ ПРОВОДИТ ДЕЙСТВУЮЩИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН.***
ТРЕНЕР СЕРГЕЙ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 967 763 78 70	
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 КЛАССИЧЕУСКАЯ 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.