

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 15 по 21 апреля

**ВНИМАНИЕ! ПРИ ОТСУТСТВИИ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЕ ЗА 1 ЧАС ТРЕНЕР ВПРАВЕ ОТМЕНИТЬ ЗАНЯТИЕ!**

**Обязательно записывайтесь на занятие!Надеемся на Ваше понимание! Мы работаем для Вас!**

**ЗАПИСЬ НА ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ТЕЛ.: 8 498 610 25 55**

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	15 апреля	16 апреля	17 апреля	18 апреля	19 апреля	20 апреля	21 апреля
9:00		9:00 <b>FINE SPINE</b> (Здоровая спина) 55 мин Анна		9:00 <b>FINE SPINE</b> (Здоровая спина) 55 мин Анна			
9:30	9:30 <b>FINE SPINE</b> (Здоровая спина) 55 мин Мария				09:30 <b>ЛФК</b> + <b>РАСТЯЖКА</b> 55 мин Мария		
10:00		10:00 <b>ХУДЕЕМ В ТАНЦЕ!</b> (авторская программа: Зумба+растяжка) 55 мин Анна		10:00 <b>ХУДЕЕМ В ТАНЦЕ!</b> (авторская программа: Зумба+растяжка) 55 мин Анна			10:00 <b>STEP FIT</b> (Step+Super Sculpt) 55 мин Мария
10:30	10:30 <b>БОДРОСТЬ УТРА</b> (авторская программа) 55 мин Мария				10:30 <b>БОДРОСТЬ УТРА</b> (авторская программа) 55 мин Мария		
11:00			11:00 <b>АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ</b> (оздоровительная программа) 55 мин Светлана			11:00 <b>ДАНС МИКС</b> (комбинации различных танцевальных стилей) 55 мин Анна.	11:00 <b>ЛФК</b> + <b>РАСТЯЖКА</b> 55 мин Мария
11:30							
12:00			12:00 <b>ИЗОТОН</b> (Фитнес-практика оздоровления организм) 55 мин Светлана			12:00 <b>STRETCH + RELAX</b> (программа на растяжку и расслабление) 55 мин Анна.	
12:30							15:00 <b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> СПАРРИНГИ Рустам (аренда зала)
16:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00)		
16:30							
17:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:10-18:30)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:10-18:30)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:10-18:30)		17:00 <b>TOTAL BODY</b> <b>ХУДЕЕМ АКТИВНО</b> (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
17:30		ДЕТИ <b>КАРАТЭ + САМООБОРОНА</b> Рустам (аренда зала 18:00-19:00)		ДЕТИ <b>КАРАТЭ + САМООБОРОНА</b> Рустам (аренда зала 18:00-19:00)			
18:00							НОВИНКА! 18:00 <b>STRETCHING + BARRE</b> (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения
19:30	19:30 <b>ТАВАТА</b> (силовая для похудения) 55 мин Мария	19:30 <b>ХУДЕЕМ АКТИВНО</b> (авторская программа) 55 мин Евгения	19:30 <b>FUNCTIONAL MIX</b> (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Мария	19:30 <b>LOW CORE</b> (пресс+ноги) 55 мин Ирина Булаева	19:30 <b>SUPER SCULPT</b> (степ + силовая) 55 мин Евгения		
20:30	20:30 <b>FIT BALL + STRETCHING</b> (мяч + растяжка) 55 мин Мария	НОВИНКА! 20:30 <b>STRETCHING + BARRE</b> (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения	20:30 <b>PILATES</b> (пилатес) 55 мин Мария	20:30 <b>КИК-БОКСИНГ</b> (взрослая группа, доп. оплата) 1,5 часа, Рустам	20:30 <b>STRETCHING / ГИБКОЕ ТЕЛО</b> (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения		
21:30	21:30 <b>КИК-БОКСИНГ</b> (взрослая группа, доп. оплата) 1,5 часа, Рустам						
22:00							
групп зал	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала

ВНИМАНИЕ! При необходимости попросите тренера открыть окна в групповом зале или включить дополнительную вентиляцию.