

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 22 по 28 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 ГРУПОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ТЕЛ.: 8 498 610 25 55

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	22 апреля	23 апреля	24 апреля	25 апреля	26 апреля	27 апреля	28 апреля
9:00		9:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Анна		9:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Анна			
9:30	9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария				09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария		
10:00		10:00 ХУДЕЕМ В ТАНЦЕ! (авторская программа: Зумба+растяжка) 55 мин Анна		10:00 ХУДЕЕМ В ТАНЦЕ! (авторская программа: Зумба+растяжка) 55 мин Анна			10:00 STEP FIT (Step+Super Sculpt) 55 мин Мария
10:30	10:30 БОДРОСТЬ УТРА (авторская программа) 55 мин Мария				10:30 БОДРОСТЬ УТРА (авторская программа) 55 мин Мария		
11:00			11:00 АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ (оздоровительная программа) 55 мин Светлана				11:00 ДАНС МИКС (комбинации различных танцевальных стилей) 55 мин Анна.
11:30							
12:00			12:00 ИЗОТОН (Фитнес-практика оздоровления организм) 55 мин Светлана			12:00 STRETCH + RELAX (программа на растяжку и расслабление) 55 мин Анна.	
12:30							15:00 ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 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)		Тренер в отъезде
17:30		ДЕТИ КАРАТЭ + САМООБОРОНА Рустам (аренда зала 18:00-19:00)		ДЕТИ КАРАТЭ + САМООБОРОНА Рустам (аренда зала 18:00-19:00)			
18:00							Тренер в отъезде
19:30	19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария	19:30 ХУДЕЕМ АКТИВНО (авторская программа) 55 мин Евгения	19:30 FUNCTIONAL MIX (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Мария	19:30 LOW CORE (пресс+ноги) 55 мин Ирина Булаева	19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения		
20:30	20:30 FIT BALL + STRETCHING (мяч + растяжка) 55 мин Мария	НОВИНКА! 20:30 STRETCHING + BARRE (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения	20:30 PILATES (пилатес) 55 мин Мария	20:30 КИК-БОКСИНГ (взрослая группа, доп. оплата) 1,5 часа, Рустам	20:30 STRETCHING / ГИБКОЕ ТЕЛО (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения		
21:30	21:30 КИК-БОКСИНГ (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.