

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 8 по 14 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
	8 апреля	9 апреля	10 апреля	11 апреля	12 апреля	13 апреля	14 апреля
9:00		9:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Анна Ш.		9:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Анна Ш.			
9:30	9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария				09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария		
10:00		10:00 ХУДЕЕМ К ЛЕТУ! (авторская программа: Зумба+Сила+растяжка) 55 мин Анна Шатилова		10:00 ХУДЕЕМ К ЛЕТУ! (авторская программа: Зумба+Сила+растяжка) 55 мин Анна Шатилова			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 Юрьевна				11:00 ДАНС МИКС (комбинации различных танцевальных стилей) 55 мин Анна З.
11:30							
12:00			12:00 ИЗОТОН (Фитнес-практика оздоровления организм) 55 мин Светлана Юрьевна				
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)		17:00 TOTAL BODY ХУДЕЕМ АКТИВНО (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
17:30							
18:00							НОВИНКА! 18:00 STRETCHING + BARRE (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения Кочарова.
19:30	19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария	19:30 ХУДЕЕМ АКТИВНО (авторская программа) 55 мин Евгения Кочарова	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 Кочарова.	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.