

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 18 по 24 ноября

ВНИМАНИЕ! ПРИ ОТСУТСТВИИ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЕ ЗА 1 ЧАС ТРЕНЕР ВПРАВЕ ОТМЕНИТЬ ЗАНЯТИЕ!
Обязательно записывайтесь на занятия!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
	18 ноября	19 ноября	20 ноября	21 ноября	22 ноября	23 ноября	24 ноября
9:00		09:00 МФР 55 мин Юлия		09:00 МФР 55 мин Юлия			
9:30	9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария				09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария		
10:00		10:00 BARRE + PILATES (авторская программа) 55 мин Юлия		10:00 BARRE + PILATES (авторская программа) 55 мин Юлия			10:00 ФИТЕС ЙОГА 55 мин Маргарита
10:30	10:30 БОДРОСТЬ УТРА (авторская программа) 55 мин Мария				10:30 БОДРОСТЬ УТРА (авторская программа) 55 мин Мария		
11:00			11:00 ЛФК (оздоровительная программа) 55 мин Светлана				11:30 МФР 55 мин Юлия
12:00			12:00 ИЗОТОН (фитнес-практика оздоровления организм) 55 мин Светлана			12:30 АКТИВНОЕ УТРО (суставная разминка, аэробная нагрузка + пилатес/растяжка) 55 мин Юлия	
15:00							15:00 ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ СПАРРИНГИ Рустам (аренда зала)
16:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		
17:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)		17:00 TOTAL BODY ХУДЕЕМ АКТИВНО (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00		ДЕТИ КАРАТЭ набор в группы 18:00 - 19:00		ДЕТИ КАРАТЭ набор в группы 18:00 - 19:00			18:00 STRETCHING + BARRE (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения
19:30	19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария	19:30 TOTAL BODY активное похудение (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	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 ГИБКОЕ ТЕЛО (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения		
21:30	21:30 КИК-БОКСИНГ (взрослая группа, доп. оплата) 1,5 часа, Рустам						
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.