

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 ГРУППОВЫЕ 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.