

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 2 по 8 декабря

**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
	2 декабря	3 декабря	4 декабря	5 декабря	6 декабря	7 декабря	8 декабря
9:00							
9:30	<b>9:30</b> <b>FINE SPINE</b> (Здоровая спина) 55 мин Мария	<b>09:30</b> <b>МФР</b> 55 мин Юлия		<b>09:30</b> <b>МФР</b> 55 мин Юлия	<b>09:30</b> <b>ЛФК</b> <b>+ РАСТЯЖКА</b> 55 мин Мария		
10:00							
10:30	<b>10:30</b> <b>БОДРОСТЬ УТРА</b> (авторская программа) 55 мин Мария	<b>10:30</b> <b>BARRE + PILATES</b> (авторская программа) 55 мин Юлия		<b>10:30</b> <b>Гимнастика</b> <b>ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b> 55 мин Юлия	<b>10:30</b> <b>БОДРОСТЬ УТРА</b> (авторская программа) 55 мин Мария		<b>10:00</b> <b>ФИНЕС ЙОГА</b> 55 мин Маргарита
11:00			<b>11:00</b> <b>ЛФК</b> (оздоровительная программа) 55 мин Светлана				
12:00			<b>12:00</b> <b>ИЗОТОН</b> (фитнес-практика оздоровления организм) 55 мин Светлана			<b>12:30</b> <b>АКТИВНОЕ УТРО</b> (суставная разминка, аэробная нагрузка + пилатес/растяжка) 55 мин Юлия	
15:00							<b>15:00</b> <b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> СПАРРИНГИ Рустам (аренда зала)
16:00	<b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		<b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		<b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		
17:00	<b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)	<b>ДЕТИ</b> <b>КАРАТЭ</b> набор в группы 18:00 - 19:00	<b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)	<b>ДЕТИ</b> <b>КАРАТЭ</b> набор в группы 18:00 - 19:00	<b>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ</b> 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)		<b>17:00</b> <b>TOTAL BODY</b> <b>ХУДЕЕМ АКТИВНО</b> (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00							<b>18:00</b> <b>STRETCHING + BARRE</b> (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения
19:30	<b>19:30</b> <b>ТАВАТА</b> (силовая для похудения) 55 мин Мария	<b>19:30</b> <b>TOTAL BODY</b> <b>активное похудение</b> (авторская программа) 55 мин Евгения	<b>19:30</b> <b>FUNCTIONAL MIX</b> (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Мария	<b>19:30</b> <b>LOW CORE</b> (пресс+ноги) 55 мин Ирина Булаева	<b>19:30</b> <b>SUPER SCULPT</b> (степ + силовая) 55 мин Евгения		
20:30	<b>20:30</b> <b>FIT BALL + STRETCHING</b> (мяч + растяжка) 55 мин Мария	<b>20:30</b> <b>STRETCHING + BARRE</b> (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения	<b>20:30</b> <b>PILATES</b> (пилатес) 55 мин Мария	<b>20:30</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> (взрослая группа, доп. оплата) 1,5 часа, Рустам	<b>20:30</b> <b>ГИБКОЕ ТЕЛО</b> (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения		
21:30	<b>21:30</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> (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.