

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 13 по 19 января

**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 ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ТЕЛ.: 8 498 610 25 55**

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	<b>13 января</b>	<b>14 января</b>	<b>15 января</b>	<b>16 января</b>	<b>17 января</b>	<b>18 января</b>	<b>19 января</b>
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> Гимнастика <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>11:30</b> <b>МФР</b> 55 мин Юлия	<b>11:00</b> <b>FITNESS MIX</b> 55 мин Маргарита
15:00						<b>12:30</b> <b>АКТИВНОЕ УТРО</b> (суставная разминка, аэробная нагрузка + пилатес/растяжка) 55 мин Юлия	
16:00	<b>ДЕТИ.</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> Рустам		<b>ДЕТИ.</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> Рустам		<b>ДЕТИ.</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> Рустам		
17:00	<b>ДЕТИ.</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> Рустам		<b>ДЕТИ.</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> Рустам		<b>ДЕТИ.</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> Рустам		<b>17:00</b> <b>TOTAL BODY</b> (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00		<b>ДЕТИ</b> <b>КАРАТЭ</b> <b>18:00 - 19:00</b> Рустам Бурханов		<b>ДЕТИ</b> <b>КАРАТЭ</b> <b>18:00 - 19:00</b> Рустам Бурханов			<b>18:00</b> <b>DANCE TONED BOBY</b> (танцы + активное сжигание жира) 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> активное похудение (авторская программа) 55 мин Евгения	<b>19:30</b> <b>FUNCTIONAL MIX</b> (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Мария		<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>20:00</b> <b>TONED BODY</b> (силовая для всего тела) 55 мин Олеся			
21:30	<b>21:30</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> (взрослая группа, доп. оплата) 1,5 часа, Рустам			<b>21:00</b> <b>FINE SPINE ACTIVE</b> (здоровая спина активная) 55 мин Олеся	<b>20:30</b> <b> ГИБКОЕ ТЕЛО</b> (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения		
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.