

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 27 января по 02 февраля

ВНИМАНИЕ! ПРИ ОТСУТСТВИИ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЕ ЗА 1 ЧАС ТРЕНЕР ВПРАВЕ ОТМЕНИТЬ ЗАНЯТИЕ!

Обязательно записывайтесь на занятия! Надеясь 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 |
|-----------|---|--|--|---|---|--|--|
| | 27 января | 28 января | 29 января | 30 января | 31 января | 1 февраля | 2 февраля |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | 9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария | 09:30 МФР 55 мин Юлия | | 09:30 МФР 55 мин Юлия | 09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30 БОДРОСТЬ УТРА (авторская программа) 55 мин Мария | 10:30 BARRE + PILATES (авторская программа) 55 мин Юлия | | 10:30 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия | 10:30 БОДРОСТЬ УТРА (авторская программа) 55 мин Мария | | 10:00 ФИНЕС ЙОГА 55 мин Маргарита |
| 11:00 | | | 11:00 ЛФК (оздоровительная программа) 55 мин Светлана | | | | |
| 12:00 | | | 12:00 ИЗОТОН (фитнес-практика оздоровления организм) 55 мин Светлана | | | 11:30 МФР 55 мин Юлия | 11:00 FITNESS MIX 55 мин Маргарита |
| 15:00 | | | | | | 12:30 АКТИВНОЕ УТРО (суставная разминка, аэробная нагрузка + пилатес/растяжка) 55 мин Юлия | |
| 16:00 | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам | | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам | | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам | | |
| 17:00 | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам | | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам | | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам | | 17:00 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Евгения |
| 18:00 | | ДЕТИ КАРАТЭ 18:00 - 19:00 Рустам Бурханов | | ДЕТИ КАРАТЭ 18:00 - 19:00 Рустам Бурханов | | | 18:00 DANCE TONED BOBY (танцы + активное сжигание жира) 55 мин Евгения |
| 19:30 | 19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария | 19:30 TOTAL BODY активное похудение (силовая) 55 мин Евгения | 19:30 FUNCTIONAL MIX (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Мария | | 19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения | | |
| 20:30 | 20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Мария | 20:30 STRETCHING + BARRE (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения | 20:30 PILATES (пилатес) 55 мин Мария | 20:00 TONED BODY (силовая для всего тела) 55 мин Олеся | 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 | | | 21:00 FINE SPINE ACTIVE (здоровая спина активная) 55 мин Олеся | | | |
| 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.