

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 6 по 12 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 ГРУПОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ТЕЛ.: 8 498 610 25 55

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
	6 января	7 января	8 января	9 января	10 января	11 января	12 января	
9:00		В КЛУБЕ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЫХОДНОЙ!					09:00 ФИНЕС ЙОГА 55 мин Маргарита	
9:30	9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия			09:30 МФР 55 мин Юлия	09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария			
10:00								10:00 FITNESS MIX 55 мин Маргарита
10:30	10:30 АКВИННОЕ УТРО (суставная разминка, аэробная нагрузка + пилатес/растяжка) 55 мин Юлия			10:30 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия	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 АКВИННОЕ 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 КАРАТЭ набор в группы 18:00 - 19:00	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								18:00 STRETCHING + BARRE (авторская программа: растяжка + станок) 55 мин Евгения
19:30	19:30 FITNESS MIX 55 мин Маргарита		19:30 FUNCTIONAL MIX (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Маргарита	20:00 TONED BODY (силовая для всего тела) 55 мин Олеся	19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения			
20:30	20:30 FIT BALL + STRETCHING (мяч + растяжка) 55 мин Маргарита		20:30 ФИНЕС ЙОГА 55 мин Маргарита	21:00 FINE SPINE ACTIVE (здоровая спина активная) 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							
групп зал	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.