

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 24 по 30 марта

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
	24 марта	25 марта	26 марта	27 марта	28 марта	29 марта	30 марта
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 ЭНЕРГИЯ и ГАРМОНИЯ (авторская программа) 55 мин Юлия		10:30 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия	10:30 БОДРОСТЬ УТРА (авторская программа) 55 мин Мария		10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа 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	11:30 FITNESS MIX 55 мин Маргарита
15:00						12:30 ЭНЕРГИЯ и ГАРМОНИЯ (авторская программа) 55 мин Юлия	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ СПАРИНГИ Рустам
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				18:30 - 20:00 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Маргарита			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	20:00 TONED BODY (силовая для всего тела) 55 мин Олеся	19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения		
20:30	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Мария	20:30 DANCE TONED BOBY + BARRE (танцы + растяжка на станке) 55 мин Евгения	20:30 PILATES (пилатес) 55 мин Мария	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	Бактерицидная обработка зала

ВНИМАНИЕ! При необходимости попросите тренера открыть окна в групповом зале или включить дополнительную вентиляцию.