

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 31 марта по 06 апреля

**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
	31 марта	1 апреля	2 апреля	3 апреля	4 апреля	5 апреля	6 апреля
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 Светлана		<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>ЭНЕРГИЯ и ГАРМОНИЯ</b> (авторская программа) 55 мин Светлана		<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 - 11:30</b> <b>ХАТХА ЙОГА</b> 1,5 часа Маргарита
11:00							
			<b>11:00</b> <b>ЛФК</b> (оздоровительная программа) 55 мин Светлана			<b>11:30</b> <b>МФР</b> 55 мин Юлия	<b>11:30</b> <b>FITNESS MIX</b> 55 мин Маргарита
12:00			<b>12:00</b> <b>ИЗОТОН</b> (фитнес-практика оздоровления организм) 55 мин Светлана				
15:00						<b>12:30</b> <b>ЭНЕРГИЯ и ГАРМОНИЯ</b> (авторская программа) 55 мин Юлия	<b>ДЕТИ.</b> <b>КИК-БОКСИНГ</b> <b>СПАРИНГИ</b> Рустам
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>18:30 - 20:00</b> <b>ХАТХА ЙОГА</b> 1,5 часа Маргарита			<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 (силовая) 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>STRETCHING</b> (растяжка) 55 мин Мария	<b>20:30</b> <b>DANCE TONED BOBY + BARRE</b> (танцы + растяжка на станке) 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	<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			<b>21:00</b> <b>FINE SPINE ACTIVE</b> (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.