

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 05 по 11 мая

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

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Дата	5 мая	6 мая	7 мая	8 мая	9 мая	10 мая	11 мая
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							
12:00			12:00 БОДРОСТЬ УТРА (активная, силовая) 55 мин Юлия			11:30 МФР 55 мин Юлия	11:30 FITNESS MIX 55 мин Маргарита
15:00						12:30 АКТИВНОЕ УТРО (суставная разминка, аэробная нагрузка + пилатес/растяжка) 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			
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 DANCE TONED BOBY + BARRE (танцы + растяжка на станке) 55 мин Евгения	20:30 PILATES (пилатес) 55 мин Мария		20:30 ГИБКОЕ ТЕЛО (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения		
21:30							
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.