

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 12 по 18 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

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	12 мая	13 мая	14 мая	15 мая	16 мая	17 мая	18 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			11:00 ЛФК (оздоровительная программа) 55 мин Светлана				
12:00			12:00 ИЗОТОН (фитнес-практика оздоровления организма) 55 мин Светлана			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							
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	18:30 - 20:00 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Маргарита	19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения		18:00 DANCE TONED BOBY (танцы + активное сжигание жира) 55 мин Евгения
				20:00 TONED BODY (силовая для всего тела) 55 мин Олеся			
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				21:00 FINE SPINE ACTIVE (здоровая спина активная) 55 мин Олеся			
груп 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.