

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 4 по 10 августа

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
	4 августа	5 августа	6 августа	7 августа	8 августа	9 августа	10 августа
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 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Маргарита
10:00			10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Татьяна				
10:30	10:30 БОДРОСТЬ УТРА (силовая) 55 мин Мария	10:30 ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ (работа со своим весом + небольшие отягощения) 55 мин Юлия		10:30 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия	10:30 БОДРОСТЬ УТРА (силовая) 55 мин Мария		
11:30						11:30 МФР 55 мин Юлия	11:30 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Маргарита
12:30						12:30 ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ (работа со своим весом + небольшие отягощения) 55 мин Юлия	
17:00							17:00 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00				19:00 - 20:30			18:00 DANCE TONED BOBY (танцы + активное сжигание жира) 55 мин Евгения
19:30	19:30 ТАБАТА (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 STRETCHING (растяжка) 55 мин Евгения	20:30 PILATES (пилатес) 55 мин Мария	20:30 TONED BODY (силовая для всего тела) 55 мин Маргарита	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.