

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 18 по 24 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 ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ТЕЛ.: 8 498 610 25 55

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	18 августа	19 августа	20 августа	21 августа	22 августа	23 августа	24 августа
9:00							
9:30	9:30 FINE SPINE ACTIVE (Здоровая спина) 55 мин Татьяна	09:30 МФР 55 мин Юлия		09:30 МФР 55 мин Юлия			
10:00			10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Татьяна		10:00 FINE SPINE ACTIVE (Здоровая спина) 55 мин Маргарита		10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Маргарита
10:30	10:30 РАСТЯЖКА, раскрытие тазобедренных суставов 55 мин Татьяна	10:30 ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ (работа со своим весом + небольшие отягощения) 55 мин Юлия		10:30 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия			
11:30					11:00 TOTAL BODY активное похудение (силовая) 55 мин Маргарита	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 Юлия
18:00				19:00 - 20:30			18:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия
19:30	19:30 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Маргарита	19:30 TOTAL BODY активное похудение (силовая) 55 мин Маргарита	19:30 FINE SPINE ACTIVE (Здоровая спина) 55 мин Татьяна	ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Маргарита	19:30 FINE SPINE ACTIVE (Здоровая спина) 55 мин Татьяна		
20:30	20:30 FINE SPINE ACTIVE (Здоровая спина) 55 мин Маргарита	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Маргарита	20:30 РАСТЯЖКА, раскрытие тазобедренных суставов 55 мин Татьяна	20:30 TONED BODY (силовая для всего тела) 55 мин Маргарита	20:30 РАСТЯЖКА, раскрытие тазобедренных суставов 55 мин Татьяна		
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.