

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 25 по 31 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
	25 августа	26 августа	27 августа	28 августа	29 августа	30 августа	31 августа
9:00							
9:30	9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария	09:30 МФР 55 мин Юлия	10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Татьяна	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							
10:30	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 Юлия
18:00				19:00 - 20:30			18:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия
19:30	19:30 ТАБАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария	19:30 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Маргарита	19:30 FUNCTIONAL MIX (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Мария		19:30 FINE SPINE ACTIVE (Здоровая спина) 55 мин Татьяна		
20:30	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Мария	20:30 РАСТЯЖКА, раскрытие тазобедренных суставов 55 мин Маргарита	20:30 PILATES (пилатес) 55 мин Мария	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.