

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 15 по 21 сентября

ВНИМАНИЕ! ПРИ ОТСУТСТВИИ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЕ ЗА 1 ЧАС ТРЕНЕР ВПРАВЕ ОТМЕНИТЬ ЗАНЯТИЕ!
Обязательно записывайтесь на занятия!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
	15 сентября	16 сентября	17 сентября	18 сентября	19 сентября	20 сентября	21 сентября
9:00			09:00 FINE SPINE ACTIVE (Здоровая спина) 55 мин Маргарита				
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						10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Маргарита	10:30 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия
10:30	10:30 БОДРОСТЬ УТРА (силовая) 55 мин Мария	10:30 PILATES (пилатес) 55 мин Юлия					
11:30						11:30 МФР 55 мин Юлия	11:30 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Маргарита
12:30							
16:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00-17:15)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ Рустам (аренда зала 16:00-17:15)	12:30 ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ (работа со своим весом + небольшие отягощения) 55 мин Юлия	15:00 ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ СПАРРИНГИ Рустам (аренда зала)
17:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ 1,5 часа Рустам (аренда зала 17:15-18:30)		17:00 STEP + SCULPT (Степ + Силовая) 55 мин Евгения
18:00				19:00 - 20:30			18:00 STRETCHING (растяжка) 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		ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Маргарита	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.