

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 22 по 28 сентября

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                                                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|           | 22 сентября                                                          | 23 сентября                                                              | 24 сентября                                                                                                                                      | 25 сентября                                                                | 26 сентября                                                                           | 27 сентября                                                                                    | 28 сентября                                                        |
| 9:00      |                                                                      |                                                                          | 09:00<br>FINE SPINE ACTIVE<br>(Здоровая спина)<br>55 мин Маргарита<br><br>10:00 - 11:30<br>ХАТХА ЙОГА<br>начальный уровень<br>1,5 часа Маргарита |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                |                                                                    |
| 9:30      | 9:30<br>FINE SPINE<br>(Здоровая спина)<br>55 мин Юлия                | 09:30<br>ЛФК<br>+ РАСТЯЖКА<br>55 мин Мария                               |                                                                                                                                                  | 09:30<br>МФР<br>55 мин Юлия                                                | 9:30<br>FINE SPINE<br>(Здоровая спина)<br>55 мин Мария                                |                                                                                                | 10:00 - 11:30<br>ХАТХА ЙОГА<br>1,5 часа Маргарита                  |
| 10:00     |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                |                                                                    |
| 10:30     |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       | 10:30<br>ПILATES<br>(пилатес)<br>55 мин Юлия                                                   |                                                                    |
| 11:30     |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       | 11:30<br>МФР<br>55 мин Юлия                                                                    | 11:30<br>FITNESS MIX<br>(силовая)<br>55 мин Маргарита              |
|           |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                |                                                                    |
| 12:30     |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       | 12:30<br>ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ<br>(работа со своим весом +<br>небольшие отягощения)<br>55 мин Юлия | 15:00<br>ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ<br>СПАРРИНГИ<br>Рустам<br>(аренда зала) |
|           |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                |                                                                    |
| 16:00     | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ<br>Рустам<br>(аренда зала 16:00-17:15)             |                                                                          | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ<br>Рустам<br>(аренда зала 16:00-17:15)                                                                                         |                                                                            | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ<br>Рустам<br>(аренда зала 16:00-17:15)                              |                                                                                                |                                                                    |
|           |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                |                                                                    |
| 17:00     | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ<br>1,5 часа<br>Рустам<br>(аренда зала 17:15-18:30) |                                                                          | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ<br>1,5 часа<br>Рустам<br>(аренда зала 17:15-18:30)                                                                             |                                                                            | ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ<br>1,5 часа<br>Рустам<br>(аренда зала 17:15-18:30)                  |                                                                                                | 17:00<br>STEP + SCULPT<br>(Степ + Силовая )<br>55 мин Евгения      |
|           |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                       |                                                                                                |                                                                    |
| 18:00     |                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                  | 19:00 - 20:30<br><br>ХАТХА ЙОГА<br>начальный уровень<br>1,5 часа Маргарита |                                                                                       |                                                                                                | 18:00<br>STRETCHING<br>(растяжка)<br>55 мин Евгения                |
| 19:30     | 19:30<br>ТАВАТА<br>(силовая для похудения)<br>55 мин Мария           | 19:30<br>TOTAL BODY<br>активное похудение<br>(силовая)<br>55 мин Евгения | 19:30<br>FUNCTIONAL MIX<br>(бедро,руки,ягодицы)<br>55 мин Мария                                                                                  |                                                                            | 19:30<br>SUPER SCULPT<br>(степ + силовая)<br>55 мин Евгения                           |                                                                                                |                                                                    |
| 20:30     | 20:30<br>FIT BALL + STRETCHING<br>(мяч + растяжка)<br>55 мин Мария   | 20:30<br>STRETCHING<br>(растяжка)<br>55 мин Евгения                      | 19:30<br>FINE SPINE<br>(Здоровая спина)<br>(для улучшения спины)<br>55 мин Мария                                                                 | 20:30<br>TONED BODY<br>(силовая для всего тела)<br>55 мин Маргарита        | 20:30<br>ГИБКОЕ ТЕЛО<br>(программа на различные<br>методы растяжки)<br>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.