

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 20 по 26 октября

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
	20 октября	21 октября	22 октября	23 октября	24 октября	25 октября	26 октября
9:00	9:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия	09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария		09:00 МФР 55 мин Юлия	9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария		
9:30							
10:00	10:00 PILATES (пилатес) 55 мин Юлия	10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария	10:30 ЛФК 55 мин Светлана	10:00 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия	10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария		10:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия
10:30							
11:30			11:30 PILATES (пилатес) 55 мин Светлана			11:30 МФР 55 мин Юлия	11:00 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Юлия
12:30						12:30 ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ (работа со своим весом + небольшие отягощения) 55 мин Юлия	15:00 ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ СПАРРИНГИ Рустам (аренда зала)
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)		
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)		17:30 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Маргарита
18:00				19:00 - 20:30			18:30 ШПАГАТ + BARRE (раскрытие тазобедренных суставов + растяжка у станка) 55 мин Маргарита
19:30	19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария	19:30 TOTAL BODY активное похудение (силовая) 55 мин Евгения	19:30 FUNCTIONAL MIX (бедр.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 ШПАГАТ + BARRE (раскрытие тазобедренных суставов + растяжка у станка) 55 мин Евгения	20:30 FINE SPINE (Здоровая спина) (для улучшения спины) 55 мин Мария	20:30 FIT BALL + STRETCHING (мяч + растяжка) 55 мин Маргарита	20:30 LADY DANCE + ГИБКОЕ ТЕЛО (танцевальная программа + гибкость) 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.