

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

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.: телеграм @weltonus, тел.: 8 498 610 25 55

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	22 декабря	23 декабря	24 декабря	25 декабря	26 декабря	27 декабря	28 декабря
9:00	9:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия			09:00 МФР 55 мин Юлия			
9:30		09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария			9:30 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария		
10:00	10:00 PILATES (пилатес) 55 мин Юлия		10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария	10:00 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия		10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария	
10:30							
11:30			11:30 PILATES (пилатес) 55 мин Светлана			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	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)		17:00 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00	18:30 FIT BALL (активная с мячом) 55 мин Олеся	19:00 - 20:30 ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Маргарита	18:30 SUPER SCULPT (сила) 55 мин Олеся		18:30 FINE SPINE (Здоровая спина) (для укрепления спины) 55 мин Олеся		
19:30	19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария			19:30 FUNCTIONAL MIX (бедра,руки,ягодицы) 55 мин Мария	19:30 ЗУМБА + НОВОГОДНИЙ МИКС (танцевальная) 55 мин Анастасия	19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения	
20:30	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Мария	20:30 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Маргарита	20:30 FINE SPINE (Здоровая спина) (для укрепления спины) 55 мин Мария	20:30 STRONG NATION (интервальная силовая) 55 мин Анастасия	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.