

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

ВНИМАНИЕ! ПРИ ОТСУТСВИИ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЕ ЗА 1 ЧАС ТРЕНЕР В ПРАВЕ ОТМЕНИТЬ ЗАНЯТИЕ!
Обязательно записывайтесь на занятие! Надеемся на Ваше понимание! Мы работаем для Вас!

ЗАПИСЬ НА ГРУППОВЫЕ 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						
9:30		09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария					
10:00	10:00 PILATES (пилатес) 55 мин Юлия			10:00 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия			
10:30		10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария	10:30 ЛФК 55 мин Светлана		10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария		10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Маргарита
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	
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)		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 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00	18:30 FIT BALL (активная с мячом) 55 мин Олеся		18:30 SUPER SCULPT (сила) 55 мин Олеся		18:30 FINE SPINE (Здоровая спина) (для укрепления спины) 55 мин Олеся		18:00 FINE SPINE (Здоровая спина) (для укрепления спины) 55 мин Евгения
19:30	19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария	19:00 - 20:30 ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Маргарита	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 зан	<i>Бактерицидная обработка зала</i>	<i>Бактерицидная обработка зала</i>	<i>Бактерицидная обработка зала</i>	<i>Бактерицидная обработка зала</i>	<i>Бактерицидная обработка зала</i>	<i>Бактерицидная обработка зала</i>	<i>Бактерицидная обработка зала</i>

ВНИМАНИЕ! При необходимости попросите тренера открыть окна в групповом зале или включить дополнительную вентиляцию.