

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 29 декабря по 4 января

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
	29 декабря	30 декабря	31 декабря	1 января	2 января	3 января	4 января
9:00							
9:30							
10:00	10:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия		09:30 ЛОК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария				
10:30			10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария				10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Маргарита
11:00	11:00 PILATES (пилатес) 55 мин Юлия						
11:30							11:30 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Маргарита
12:30							
16:00	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)						17:00 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00			19:00 - 20:30 ХАТХА ЙОГА начальный уровень 1,5 часа Маргарита				18:00 ГИБКОЕ ТЕЛО + STRETCHING (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения
19:30	19:30 ТАВАТА (силовая для похудения) 55 мин Мария						
20:30	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Мария		20:30 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Маргарита				
21:30							
групп зан	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала	Бактерицидная обработка зала

**КЛУБ
РАБОТАЕТ
С 7:00 ДО 14:00**

**С НОВЫМ
2026
ГОДОМ!**

**С НОВЫМ
2026
ГОДОМ!**

**С НОВЫМ
2026
ГОДОМ!**

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