

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

**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**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Дата	29 декабря	30 декабря	31 декабря	1 января	2 января	3 января	4 января
9:00			КЛУБ РАБОТАЕТ С 7:00 ДО 14:00	С НОВЫМ 2026 ГОДОМ!	С НОВЫМ 2026 ГОДОМ!	С НОВЫМ 2026 ГОДОМ!	
9:30		09:30 ЛФК + РАСТЯЖКА 55 мин Мария					
10:00	10:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия	10:30 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария					10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Маргарита
10:30							
11:00	11:00 PILATES (пилатес) 55 мин Юлия						11:30 FITNESS MIX (силовая) 55 мин Маргарита
11:30							
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 TAVATA (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 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.