

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты А1:Н5: с 20 по 26 июля

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
	20 июля	21 июля	22 июля	23 июля	24 июля	25 июля	26 июля
9:00							
9:30							
10:00	10:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия	10:00 ЛОФ + РАСТЯЖКА 55 мин Мария	10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Татьяна	10:00 СИЛОВАЯ 55 мин Евгения	10:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Мария		
10:30							
11:00	11:00 ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ (работа со своим весом + небольшие отягощения) 55 мин Юлия	11:00 АЭРОБИКА + СИЛА (активная) 55 мин Мария		11:00 STRETCHING 55 мин Евгения	11:00 БОДРОСТЬ УТРА (силовая) 55 мин Мария		11:00 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения
11:30							
12:00						11:30 МФР 55 мин Юлия	12:00 STRETCHING (растяжка) 55 мин Евгения
12:30						12:30 PILATES (пилатес) 55 мин Юлия	
13:00							
15:00							ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ КАНИКУЛЫ
16:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ КАНИКУЛЫ		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ КАНИКУЛЫ		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ КАНИКУЛЫ		
17:00	ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ КАНИКУЛЫ		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ КАНИКУЛЫ		ДЕТИ. КИК-БОКСИНГ КАНИКУЛЫ		17:00 TOTAL BODY (силовая для всего тела) 55 мин Евгения
18:00							18:00 ГИБКОЕ ТЕЛО (РАСТЯЖКА) (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения
19:30	19:30 TONED BODY (подтянутое тело) (силовая для всего тела) 55 мин Татьяна	19:30 LATINA DANCE (зажигательные танцы) 55 мин Ева	19:30 FUNCTIONAL MIX (бедро,руки,ягодицы) 55 мин Татьяна	19:30 SIMETRICS СИММЕТРИКА 55 мин Ева	19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения		
20:30	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Татьяна	20:30 МФР+РАСТЯЖКА 55 мин Ева	20:30 FINE SPINE (Здоровая спина) (для укрепления спины) 55 мин Татьяна	20:30 МФР+РАСТЯЖКА 55 мин Ева	20:30 ГИБКОЕ ТЕЛО (РАСТЯЖКА) (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.