

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППОВОМ ЗАЛЕ на даты: с 3 по 9 августа

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
	3 августа	4 августа	5 августа	6 августа	7 августа	8 августа	9 августа
9:00							
9:30							
10:00	10:00 FINE SPINE (Здоровая спина) 55 мин Юлия	Мария в отпуске	10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Татьяна	10:00 МФР 55 мин Юлия	Мария в отпуске		10:00 - 11:30 ХАТХА ЙОГА 1,5 часа Татьяна
10:30							
11:00	11:00 ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ (работа со своим весом + небольшие отягощения) 55 мин Юлия	Мария в отпуске		11:00 Гимнастика ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ 55 мин Юлия	Мария в отпуске		
11:30							
12:00						11:30 МФР 55 мин Юлия	
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							
19:30	19:30 TONED BODY (подтянутое тело) (силовая для всего тела) 55 мин Евгения	19:30 LATINA DANCE (зажигательные танцы) 55 мин Ева	19:30 FUNCTIONAL MIX (силовая) 55 мин Анна	19:30 SIMETRICS СИММЕТРИКА 55 мин Ева	19:30 SUPER SCULPT (степ + силовая) 55 мин Евгения		18:00 ГИБКОЕ ТЕЛО (РАСТЯЖКА) (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения
20:30	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Евгения	20:30 МФР+РАСТЯЖКА 55 мин Ева	20:30 STRETCHING (растяжка) 55 мин Анна	20:30 МФР+РАСТЯЖКА 55 мин Ева	20:30 ГИБКОЕ ТЕЛО (РАСТЯЖКА) (программа на различные методы растяжки) 55 мин Евгения		
21:30							
групп зап	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.