



# Расписание групповых занятий.

Действительно с 18 ноября 2019 г.

| Понедельник 18.11                                                                         | Вторник 19.11                                                              | Среда 20.11                                                                        | Четверг 21.11                                                           | Пятница 22.11                                                              | Суббота 23.11                                                                             | Воскресенье 24.11                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 Татьяна<br><b>PUMP</b><br>55 мин. зал №1                                             | 09.00 Наталья<br><b>BELLY DANCE</b><br>55 мин. Зал №1                      | 09.00 Татьяна<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>55 мин. зал №1                      | 9.00 Дарья<br><b>PUMP</b><br>55 мин. зал №1                             | 09.00 Елена<br><b>INTERVAL TRAINING</b><br>55 мин. зал №1                  |                                                                                           |                                                                        |
| 10.00 Татьяна<br><b>FLEX</b><br>55 мин. зал №1                                            | 10.00 Ирина<br><b>INTRO</b><br>45 мин. Бассейн                             | 10.00 Татьяна<br><b>BODY&amp;MIND</b><br>55 мин. зал №1                            | 10.00 Михаил<br><b>ZUMBA</b><br>55 мин. зал №1                          | 10.00 Елена<br><b>STRETCHING</b><br>55 мин. зал №1                         | 10.00 Ирина<br><b>INTRO</b><br>45 мин. Бассейн                                            |                                                                        |
|                                                                                           | 10.00 Дарья<br><b>STEP INTERVAL</b><br>55 мин. зал №1                      | 11.00 Елена<br><b>FITBALL</b><br>55 мин. зал №1                                    | 10.00 Ирина<br><b>AQUA FIT</b><br>45 мин. Бассейн                       | 11.00 Татьяна<br><b>PILATES</b><br>55 мин. зал №1                          | 11.00 Мария<br><b>AEROBIC DANCE</b><br>55 мин. зал №1                                     | 11.00 Елена<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>55 мин. зал №1            |
|                                                                                           | 11.00 Дарья<br><b>STRETCHING</b><br>55 мин. зал №1                         |                                                                                    | 11.00 Ирина<br><b>YOGA</b><br>90 мин. зал №1                            | 12.00 \$ <b>PRENATAL</b><br>55 мин. Зал №2                                 | 12.00 Мария<br><b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>55 мин. зал №2                                    | 12.00 Елена<br><b>STRETCHING</b><br>55 мин. зал №1                     |
|                                                                                           | 11.00 Ирина<br><b>YOGA</b><br>90 мин. зал №2                               |                                                                                    | 12.00 Игорь<br><b>ТЕННИС</b><br>55 мин. Карты                           |                                                                            | 13.00 Алексей<br><b>BOXING</b><br>90 мин. зал №1                                          | \$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (6-7 лет ) Бассейн                |
|                                                                                           |                                                                            |                                                                                    |                                                                         |                                                                            | 11.00 Ирина<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн                   |                                                                        |
|                                                                                           | 14.00 Мария<br><b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>55 мин. зал №1                     |                                                                                    |                                                                         |                                                                            | 12.00 ирина<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн                   |                                                                        |
|                                                                                           |                                                                            | 15.00 Аня<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн              | 15.00 Елена<br><b>FITBALL</b><br>55 мин. зал №1                         |                                                                            | 13.00 ирина<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (6-7 лет ) Бассейн                    |                                                                        |
| 16.30 Аня<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн                     | 16.30 Иван<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн     | 16.30 Светлана<br>\$ <b>FitJunir Dance</b><br>90 мин /Contemporary/ зал №1         | 16.30 Иван<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн  | 16.30 Аня<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн      |                                                                                           | 16.00 Светлана<br>\$ <b>DANCEHALL STYLE</b><br>55 мин. зал № 1         |
| 17.30 Аня<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн                     | 17.30 Иван<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (11-15 лет ) Бассейн    |                                                                                    | 17.30 Иван<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (11-15 лет ) Бассейн | 17.30 Аня<br>\$ <b>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ</b><br>45 мин. (7-10 лет ) Бассейн      |                                                                                           | 16.30 Екатерина<br>\$ <b>FitJunir Dance</b><br>90 мин /Hip-Hop/ зал №1 |
|                                                                                           | 17.00 Валерий<br>\$ <b>FitJunior</b><br>55 мин (12-16 лет) Тренажерный Зал |                                                                                    |                                                                         | 17.00 Валерий<br>\$ <b>FitJunior</b><br>55 мин (12-16 лет) Тренажерный Зал |                                                                                           |                                                                        |
| 18:00 Ирина<br><b>YOGA CHAIR</b><br>55 мин. зал №1                                        |                                                                            | 18:00 Наталья<br><b>АЗБУКА ВОСТОКА</b><br>55 мин. Зал №1                           | 18.00 Дарья<br><b>BASIC STEP</b><br>55 мин. зал №1                      | 18:00 Наталья<br>\$ <b>АЗБУКА ВОСТОКА</b><br>55 мин. Зал №1                | 18:00 Валерий<br>\$ <b>CROSSFIT</b><br>55 мин /предварительная запись/ Трен.Зал           |                                                                        |
| 19:00 Татьяна<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>55 мин. зал №1                             | 19.00 Михаил<br><b>ZUMBA</b><br>55 мин. зал №1                             |                                                                                    | 19.00 Татьяна<br><b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>55 мин. зал №1           | 19.00 Михаил<br><b>ZUMBA</b><br>55 мин. зал №1                             | 18.30 Светлана<br><b>CONTEMPORARY</b><br>55 мин зал №2                                    |                                                                        |
| 19.00 Аня<br><b>AQUA GYM</b><br>45 мин. Бассейн                                           | 19.00 Елена<br><b>TAE BO</b><br>55 мин. Зал №2                             | 19.00 Дарья<br><b>STRONG BODY</b><br>55 мин. зал №1                                | 20.00 Алексей<br><b>BOXING</b><br>90 мин. зал №1                        | 20.00 Мария<br><b>CARDIO AND POWER</b><br>55 мин. зал №1                   | 19.30 !!! Светлана<br>\$ <b>ШКОЛА ШПАГАТА *</b><br>55 мин /предварительная запись/ зал №1 |                                                                        |
| 20.00 Анастасия<br><b>FUNCTIONAL FIGHT</b><br>55 мин. зал №1                              | 20.00 Татьяна<br><b>PUMP</b><br>55 мин. зал №1                             | 20.00 Дарья<br><b>STRETCHING</b><br>55 мин. зал №2                                 | 20.00 Анна<br><b>YOGA</b><br>90 мин. зал №2                             | 21.00 Мария<br><b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>55 мин. зал №1                     |                                                                                           |                                                                        |
| 21.00 !!! Светлана<br>\$ <b>ШКОЛА ШПАГАТА *</b><br>55 мин /предварительная запись/ зал №2 | 20.00 Анна<br><b>YOGA</b><br>90 мин. зал №2                                | 20.00 Светлана<br><b>CONTEMPORARY</b><br>55 мин. зал №1                            | 20.00 Анна<br><b>INTRO</b><br>45 мин. Бассейн                           | 20:30<br><b>ВОЛЕЙБОЛ **</b><br>120 мин. Только по предварительной записи   |                                                                                           |                                                                        |
| 21:00 Татьяна<br><b>STRIP PLASTIC</b><br>55 мин. Зал №2                                   | 21:00 Татьяна<br><b>FLEX</b><br>55 мин. зал №1                             | 21.00 !!! Светлана<br>\$ <b>ШКОЛА ШПАГАТА *</b><br>/предварительная запись/ зал №1 | 21:00<br><b>БАСКЕТБОЛ</b><br>90 мин. ОБЯЗАТЕЛЬНА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ |                                                                            |                                                                                           |                                                                        |
|                                                                                           |                                                                            |                                                                                    |                                                                         |                                                                            |                                                                                           |                                                                        |

NEW!!!! "ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА" запись у администраторов.

\*\* Занятия по волейболу строго по предварительной записи.

