

Расписание групповых занятий.

Действительно с 16 декабря 2019 г.

Понедельник 16.12		Вторник 17.12		Среда 18.12		Четверг 19.12		Пятница 20.12		Суббота 21.12		Воскресенье 22.12	
9.00	Дарья	09.00	Наталья	09.00	Татьяна	8.00	Игорь	09.00	Елена	10.00	Ирина		
PUMP	зал №1	BELLY DANCE	зал №1	FUNCTIONAL TRAINING	зал №1	ТЕННИС	Корты	INTERVAL TRAINING	зал №1	INTRO	Бассейн		
55 мин.	Дарья	55 мин.	Ирина	55 мин.	Татьяна	55 мин.	Дарья	55 мин.	Елена	45 мин.	Мария		
10.00	Дарья	10.00	Ирина	10.00	Татьяна	9.00	Дарья	10.00	Елена	11.00	Мария		
STRETCHING	зал №1	INTRO	Бассейн	BODY&MIND	зал №1	PUMP	зал №1	STRETCHING	зал №1	AEROBIC DANCE	зал №1		
55 мин.	Дарья	45 мин.	Бассейн	55 мин.	Елена	55 мин.	Михаил	55 мин.	Татьяна	55 мин.	Мария	11.00	Елена
		STEP INTERVAL	зал №1	FITBALL	зал №1	ZUMBA	зал №1	PILATES	зал №1	ЗДОРОВАЯ СПИНА	зал №1	FUNCTIONAL TRAINING	зал №1
		55 мин.	Дарья	55 мин.	Елена	10.00	Ирина	12.00	Татьяна	13.00	Алексей	12.00	Елена
		STRETCHING	зал №1			AQUA FIT	Бассейн	PRENATAL	Зал №1	BOXING	зал №1	STRETCHING	зал №1
		55 мин.	Ирина			45 мин.	Ирина	55 мин.	Зал №1	90 мин.	Ирина	55 мин.	зал №1
		YOGA	зал №2			YOGA	зал №1			СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн		
		90 мин.				90 мин.				45 мин. (7-12 лет)			
										12:00 - 14:00 СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ "МОРСКОЙ БОЙ" (дети 5-15 лет) /бассейн закрыт для посещений/		13.00	Наталья
												СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн
												45 мин. (6-7 лет)	Бассейн
												14.00	Наталья
		ЗДОРОВАЯ СПИНА	Мария									СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн
		55 мин.	зал №1									45 мин. (7-12 лет)	Бассейн
						15.00	Елена					16.00	Светлана
						55 мин.	зал №2					DANCEHALL STYLE	Зал №1
16.30	Аня	16.30	Иван	16.30	Светлана	16.30	Иван	16.30	Аня			16.30	Екатерина
СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн	СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн	FitJunir Dance	зал №1	СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн	СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн			FitJunir Dance	зал №1
45 мин. (7-10 лет)		45 мин. (7-10 лет)		90 мин /Contemporary/		45 мин. (7-10 лет)		45 мин. (7-10 лет)				90 мин /Hip-Hop/	
17.30	Аня	17.30	Иван			17.30	Иван	17.30	Аня				
СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн	СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн			СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн	СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ	Бассейн				
45 мин. (7-10 лет)		45 мин. (11-15 лет)				45 мин. (11-15 лет)		45 мин. (7-10 лет)					
		17.00	Алексей					17.00	Алексей	17.30	Светлана		
		FitJunior	Тренажерный Зал					FitJunior	Тренажерный Зал	ШКОЛА ШПАГАТА *	Валерий		
		55 мин (12-16 лет)						55 мин (12-16 лет)		55 мин /предварительная запись/	зал №1		
18.00	Мария							18.00	Наталья	18.00	Валерий		
AEROBIC DANCE	зал №1							АЗБУКА ВОСТОКА	зал №1	CROSSFIT	Трен.Зал		
55 мин.								55 мин.	Михаил	55 мин. /предварительная запись/	зал №2		
ЗДОРОВАЯ СПИНА	зал №1	ZUMBA	зал №1	АЗБУКА ВОСТОКА	зал №1			ZUMBA	зал №1	CONTEMPORARY			
55 мин.		55 мин.		55 мин.	Дарья			55 мин.	Мария				
19.00	Аня	19.00	Елена	19.00	Дарья			19.00	Мария				
AQUA GYM	Бассейн	TAE BO	Зал №2	STRONG BODY	зал №1			CARDIO AND POWER	зал №1				
45 мин.		55 мин		55 мин.				55 мин.	Мария				
20.00	Анастасия	20.00	Татьяна	20.00	Дарья			20.00	Мария				
FUNCTIONAL FIGHT	зал №1	PUMP	зал №1	STRETCHING	зал №2			ЗДОРОВАЯ СПИНА	зал №1				
55 мин.	Татьяна	55 мин	Анна	20.00	Светлана			20.30					
20.00		YOGA	зал №2	CONTEMPORARY	зал №2			ВОЛЕЙБОЛ **					
55 мин.	зал №2	90 мин	зал №2	55 мин.	зал №2			120 мин. Только по предварительной записи					
21.00	Светлана	21.00	Татьяна	21.00	Светлана								
ШКОЛА ШПАГАТА *	зал №1	FLEX	зал №1	ШКОЛА ШПАГАТА *	зал №1								
55 мин /предварительная запись/		55 мин		55 мин /предварительная запись/									
21.00 !!!	Татьяна												
STRIP PLASTIC	зал №2												
55 мин.													

!!! 21 декабря с 12:00 до 14:00 БАССЕЙН ЗАКРЫТ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЙ!!!

** Занятия по волейболу строго по предварительной записи.

19:00-24:00
НОВОГОДНЯЯ
ВЕЧЕРИНКА
В СТИЛЕ
КИНОГЕРОЕВ
(ждем всех в
костюмах)