

# Расписание групповых занятий.

Действительно с 16 марта 2020 г.

| Понедельник 16.03                                                                | Вторник 17.03                                                              | Среда 18.03                                                                       | Четверг 19.03                                                  | Пятница 20.03                                                                                  | Суббота 21.03                                                                                                                                                                                                        | Воскресенье 22.03                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 10.00<br>PUMP<br>Татьяна<br>зал №1<br>55 мин.                                    | 09.00<br>BELLY DANCE<br>Наталья<br>зал №1<br>55 мин.                       | 08:00<br>TRX TRENING<br>Марина<br>зал №1<br>55 мин /предварительная запись/       | 8:00<br>ТЕННИС<br>Игорь<br>Корты<br>55 мин.                    | 09.00<br>INTERVAL TRAINING<br>Елена<br>зал №1<br>55 мин.                                       | 10.00<br>INTRO<br>Ирина<br>Бассейн<br>45 мин.                                                                                                                                                                        |                                                               |
| 11.00<br>FLEX<br>Татьяна<br>зал №1<br>55 мин.                                    | 10.00<br>INTRO<br>Ирина<br>Бассейн<br>45 мин.                              | 09.00<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Татьяна<br>зал №1<br>55 мин.                      | 9.00<br>PUMP<br>Дарья<br>зал №1<br>55 мин.                     | 10.00<br>STRETCHING<br>Елена<br>зал №1<br>55 мин.                                              | 11.00<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(6-7 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                                                                                                                                                         |                                                               |
| 11:00<br>TRX TRENING<br>Елена<br>зал №1<br>55 мин /предварительная запись/       | 10.00<br>STEP INTERVAL<br>Дарья<br>зал №1<br>55 мин.                       | 10.00<br>BODY&MIND<br>Татьяна<br>зал №1<br>55 мин.                                | 10.00<br>ZUMBA<br>Михаил<br>зал №1<br>55 мин.                  | 11.00<br>PILATES<br>Татьяна<br>зал №2<br>55 мин.                                               | 12.00<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-12 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                                                                                                                                                        | 11.00<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Елена<br>зал №1<br>55 мин.    |
| 11:00<br>AQUA GYM<br>Ирина<br>Бассейн<br>45 мин.                                 | 11:00<br>STRETCHING<br>Дарья<br>зал №1<br>55 мин.                          | 11:00<br>FITBALL<br>Елена<br>зал №1<br>55 мин.                                    | 10.00<br>AQUA FIT<br>Ирина<br>Бассейн<br>45 мин.               |                                                                                                | 13.00<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-12 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                                                                                                                                                        | 12:00<br>STRETCHING<br>Елена<br>зал №1<br>55 мин.             |
|                                                                                  | 11.00<br>YOGA<br>Ирина<br>зал №1<br>90 мин.                                |                                                                                   | 11.00<br>YOGA<br>Ирина<br>зал №1<br>90 мин.                    |                                                                                                | <br><b>с 11:00<br/>НОН-СТОП<br/>ТАНЦУЕМ<br/>до УПАДУ</b><br><br>CONTEMPORARY<br>DANCEHALL STYLE<br>FOLK DANCE<br>BACHATA<br>ZUMBA |                                                               |
|                                                                                  | 14.00<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария<br>зал №1<br>55 мин.                      |                                                                                   |                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      | 13.00<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(6-7 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.  |
|                                                                                  |                                                                            | 15.00<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(5-7 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                      | 15:00<br>FITBALL<br>Елена<br>зал №2<br>55 мин.                 |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      | 14.00<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-12 лет )<br>Бассейн<br>45 мин. |
| 16.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-10 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                    | 16.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-10 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.              |                                                                                   | 16.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-10 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.  | 16.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-10 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                                  |                                                                                                                                                                                                                      | 16:00<br>DANCEHALL STYLE<br>Светлана<br>зал №1<br>55 мин.     |
| 17.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-10 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                    | 17.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(11-15 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.             | 17.00<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(09-12 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                    | 17.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(11-15 лет )<br>Бассейн<br>45 мин. | 17.30<br>СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>(7-10 лет )<br>Бассейн<br>45 мин.                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
|                                                                                  | 17:00<br>FitJunior<br>Алексей<br>(12-16 лет )<br>Тренажерный зал<br>55 мин |                                                                                   |                                                                | 17:00<br>FitJunior<br>Алексей<br>(12-16 лет )<br>Тренажерный зал<br>55 мин                     | 17:00<br>TRX TRENING<br>Марина<br>зал №1<br>55 мин /предварительная запись/                                                                                                                                          |                                                               |
| 18.00<br>АЕРОБИК ДАНС<br>Мария<br>зал №1<br>55 мин.                              |                                                                            | 18.00<br>АЗБУКА ВОСТОКА<br>Наталья<br>зал №1<br>55 мин.                           | 18:00<br>BASIC STEP<br>Дарья<br>зал №1<br>55 мин.              | 18.00<br>АЗБУКА ВОСТОКА<br>Наталья<br>зал №1<br>55 мин.                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
| 19.00<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария<br>зал №1<br>55 мин.                            | 19.00<br>ZUMBA<br>Михаил<br>зал №1<br>55 мин.                              | 19.00<br>STRONG BODY<br>Дарья<br>зал №1<br>55 мин.                                | 19.00<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Татьяна<br>зал №1<br>55 мин.   | 19.00<br>ZUMBA<br>Михаил<br>зал №1<br>55 мин.                                                  | 18:30<br>CONTEMPORARY<br>Светлана<br>зал №1<br>55 мин.                                                                                                                                                               |                                                               |
| 20:00<br>AQUA GYM<br>Ирина<br>Бассейн<br>45 мин.                                 | 20:00<br>PUMP<br>Татьяна<br>зал №1<br>55 мин.                              | 19.00<br>INTRO<br>Аня<br>Бассейн<br>45 мин.                                       | 20:00<br>BOXING<br>Алексей<br>зал №1<br>90 мин.                | 20.00<br>CARDIO AND POWER<br>Мария<br>зал №1<br>55 мин.                                        | 19.30<br>ШКОЛА ШПАГАТА *<br>Светлана<br>зал №1<br>55 мин /предварительная запись/                                                                                                                                    |                                                               |
| 20.00<br>FUNCTIONAL FIGHT<br>Анастасия<br>зал №1<br>55 мин.                      | 21:00<br>FLEX<br>Татьяна<br>зал №1<br>55 мин.                              | 20.00<br>STRETCHING<br>Дарья<br>зал №2<br>55 мин.                                 | 20:00<br>YOGA<br>Анна<br>зал №2<br>90 мин                      | 21.00<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария<br>зал №1<br>55 мин.                                          |                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
| 21.00<br>PILATES<br>Наталья<br>зал №1<br>55 мин.                                 | 20:00<br>YOGA<br>Анна<br>зал №2<br>90 мин                                  | 20:00<br>CONTEMPORARY<br>Светлана<br>зал №2<br>55 мин.                            | 21:00<br>БАСКЕТБОЛ<br>Вячеслав<br>зал №2<br>90 мин             | 21.00<br>ГИБКАЯ СПИНА - ШПАГАТ МИКС *<br>Светлана<br>зал №1<br>55 мин /предварительная запись/ |                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
| 21.00<br>ШКОЛА ШПАГАТА *<br>Светлана<br>зал 2<br>55 мин /предварительная запись/ |                                                                            | 21.00<br>ШКОЛА ШПАГАТА *<br>Светлана<br>зал №1<br>55 мин /предварительная запись/ |                                                                | 20:30<br>ВОЛЕЙБОЛ **<br>Только по записи                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
| 20:00<br>ФУТБОЛ<br>Николай<br>зал - Комсомольская, 9<br>90 мин.                  |                                                                            |                                                                                   |                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |