Расписание групповых занятий.

UP&UP FITNESS

Действительно с 2 марта 2020 г.

Понедельник 02.03	Вторник 03.03	Среда 04.03	Четверг 05.03	Пятница 06.03	Суббота 07.03	Воскресенье 08.03
9.00 Елена FUNCTIONAL TRAINING 55 мин. зал №1	09.00 Наталья BELLY DANCE 55 мин. зал №1	08:00 Марина $ TRX TRENING 55 мин /предварительная запись/ зал №1	8:00 Игорь ТЕННИС 55 мин. Корты	09.00 Елена INTERVAL TRAINING 55 мин. зал №1	10.00 Ирина INTRO 45 мин. Бассейн	
10.00 Елена STRETCHING 55 мин. зал №1	10.00 Ирина INTRO 45 мин. Бассейн	09.00 Дарья TOTAL DODY 55мин. зал № 1	9.00 Дарья PUMP 55 мин. зал №1	10.00 Елена STRETCHING 55 мин. зал №1	11:00 Мария AEROBIC DANCE 55 мин. зал №2	
11:00 Елена $ TRX TRENING 55 мин /предварительная запись/ зал №1	10.00 Дарья STEP INTERVAL 55 мин. зал №1	10.00 Дарья STRETCHING 55 мин. зал №1	10.00 Михаил ZUMBA 55 мин. зал №1	11.00 Татьяна PILATES 55 мин. зал №2	12:00 Мария ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин. зал №1	11.00 Елена FUNCTIONAL TRAINING 55 мин. зал №1
	11:00 Дарья STRETCHING 55 мин. зал №1	11:00 Елена FITBALL 55 мин. зал №1	10.00 Ирина AQUA FIT 45 мин. Бассейн		13:00 Алексей BOXING 90 мин. зал №1	12:00 Елена STRETCHING 55 мин. зал №1
	11.00 Ирина YOGA 90 мин. зал №2		11.00 Ирина YOGA 90 мин. зал №1		11.00 Ирина $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (6-7 лет) Бассейн	
					12.00 Ирина $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-12 лет) Бассейн	13.00 Наталья $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (6-7 лет) Бассейн
	14.00 Мария ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин. зал №1				13.00 Ирина $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-12 лет) Бассейн	14.00 Наталья $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-12 лет) Бассейн
		15.00 Аня $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (5-7 лет) Бассейн	15:00 Елена FITBALL 55 мин. зал №2			16:00 Светлана DANCEHALL STYLE 55 мин. Зал №1
16.30 Аня $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-10 лет) Бассейн	16.30 Иван $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-10 лет) Бассейн		16.30 Иван $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-10 лет) Бассейн	16.30 Аня $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин . (7-10 лет) Бассейн		
17.30 Аня $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-10 лет) Бассейн	17.30 Иван $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (11-15 лет) Бассейн	17.00 Анна $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (09-12 лет) Бассейн	17.30 Иван $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (11-15 лет) Бассейн	17.30 Аня $ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ 45 мин. (7-10 лет) Бассейн		
	17:00 Алексей $ FitJunior 55 мин (12-16 лет) Тренажерный Зал			17:00 Алексей $ FitJunior 55 мин (12-16 лет) Тренажерный Зал	17:00 Марина $ TRX TRENING 55 мин /предварительная запись/ зал №1	
18.00 Мария AEROBIC DANCE 55 мин. зал №1		18.00 Наталья АЗБУКА ВОСТОКА 55 мин. зал №1	18:00 Дарья BASIC STEP 55 мин. зал №1	18.00 Наталья $ АЗБУКА ВОСТОКА 55 мин. зал №1	18:00 $ CROSSFIT 55 мин /предварительная запись/ Трен.Зал	
19.00 Мария ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин. зал №1		19.00 Дартья STRONG BODY 55 мин. зал № 1	19.00 Дарья INTERVAL TRAINING 55мин. зал № 1	19.00 Михаил ZUMBA 55 мин. зал №1	18:30 Светлана CONTEMPORARY 55 мин. зал №2	
20.00 Ирина AQUA GYM 45 мин. Бассейн	19.00 Михаил ZUMBA 55 мин. зал №1	19.00 Аня INTRO 45 мин. Бассейн	20:00 Алексей BOXING 90 мин. зал №1	20.00 Мария CARDIO AND POWER 55 мин. зал №1	19.30 Светлана $ ШКОЛА ШПАГАТА * 55 мин /предварительная запись/ зал №1	
20.00 Анастасия FUNCTIONAL FIGHT 55 мин. зал №1		20.00 Дарья STRETCHING 55 мин. зал №2	20:00 Анна YOGA 90 мин зал №2	21.00 Мария ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин. зал №1		
21.00 Анастасия PILATES 55 мин. зал №1	20:00 Анна YOGA 90 мин зал №2	20:00 Светлана CONTEMPORARY 55 мин. зал №2	21:00 Вячеслав БАСКЕТБОЛ 90 мин	20:30 ВОЛЕЙБОЛ ** Только по записи		
21.00 Светлана $ ШКОЛА ШПАГАТА * 55 мин /предварительная запись/ зал №2	21.00 Наталья PILATES 55 мин. зал №1	21.00 Светлана $ ШКОЛА ШПАГАТА * 55 мин /предварительная запись/ зал №1				
19:30 Николай ФУТБОЛ 90 мин. Зал - Комсомольская, 9						