



## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 23 ноября 2020 г.

| Понедельник 23 ноября                                                         | Вторник 24 ноября                                                      | Среда 25 ноября                                                                | Четверг 26 ноября                                                                      | Пятница 27 ноября                                                                      | Суббота 28 ноября                                                 | Воскресенье 29 ноября                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 10:00<br>45 мин<br>PUMP<br>Елена<br>Зал № 1                                   | 10:00<br>45 мин<br>AQUA FIT<br>Ирина<br>Бассейн                        | 9:00<br>55 мин<br>АЗБУКА ВОСТОКА<br>Наталья<br>Зал № 1                         | 9:00<br>55 мин<br>PUMP<br>Дарья<br>Зал № 1                                             | 9:00<br>55 мин<br>INTERVAL TRAINING<br>Елена<br>Зал № 1                                | 10:00<br>45 мин<br>AQUA FIT<br>Ирина<br>Бассейн                   |                                                             |
| 11:00<br>55 мин<br>STRETCHING<br>Елена<br>Зал № 1                             | 10:00<br>55 мин<br>STEP INTERVAL<br>Дарья<br>Зал № 1                   | 10:00<br>55 мин<br>FITBALL<br>Елена Б<br>Зал № 1                               | 10:00<br>55 мин<br>STRETCHING<br>Наталья<br>Зал № 1                                    | 10:00<br>55 мин<br>PILATES<br>Ирина<br>Зал № 1                                         | 10:00<br>55 мин<br>TOTAL BODY<br>Анастасия<br>Зал № 1             | 9:00<br>55 мин<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав              |
|                                                                               | 11:00<br>55 мин<br>STRETCHING<br>Ирина<br>Зал № 2                      | 11:00<br>55 мин<br>FLEX<br>Дарья<br>Зал № 1                                    | 11:00<br>45 мин<br>INTRO<br>Ирина<br>Бассейн                                           |                                                                                        | 11:00<br>55 мин<br>STRETCHING<br>Анастасия<br>Зал № 2             | 11:00<br>55 мин<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Елена<br>Зал № 1  |
|                                                                               | 12:00<br>90 мин<br>YOGA<br>Ирина<br>Зал № 1                            |                                                                                | 11:00<br>90 мин<br>YOGA<br>Ирина<br>Зал № 1                                            |                                                                                        | 11:00<br>55 мин<br>AEROBIC DANCE<br>Мария<br>Зал № 1              | 12:00<br>55 мин<br>STRETCHING<br>Елена<br>Зал № 1           |
|                                                                               |                                                                        |                                                                                |                                                                                        |                                                                                        | 12:00<br>55 мин<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария<br>Зал № 1             |                                                             |
|                                                                               | 14:00<br>55 мин<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария<br>Зал № 1                  | 14:00<br>\$ TRX<br>/Предварит.Запись/ Зал №1<br>Елена                          | 14:00<br>55 мин<br>EW!<br>PILATES<br>Инна<br>Зал № 1                                   |                                                                                        |                                                                   |                                                             |
| 15:00<br>\$ TRX<br>/Предварит.Запись/ Зал №1<br>Елена                         |                                                                        |                                                                                |                                                                                        |                                                                                        | 11:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Ирина<br>Бассейн         | 11:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Наталья<br>Бассейн |
| 15:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Лилия<br>Бассейн                     |                                                                        | 15:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Лилия<br>Бассейн                      |                                                                                        | 15:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Лилия<br>Бассейн                              | 12:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Ирина<br>Бассейн         | 12:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Наталья<br>Бассейн |
| 16:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Мария<br>Бассейн                     | 16:30<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Иван<br>Бассейн               | 16:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Мария<br>Бассейн                      | 16:30<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Иван<br>Бассейн                               | 16:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Мария<br>Бассейн                              | 13:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Ирина<br>Бассейн         | 13:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Наталья<br>Бассейн |
| 17:45<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Ирина<br>Бассейн                     | 17:30<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Иван<br>Бассейн               | 17:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Мария<br>Бассейн                      | 17:30<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Иван<br>Бассейн                               | 17:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Мария<br>Бассейн                              | 15:00<br>55 мин<br>NEW!<br>\$ WOMAN BOXING<br>Вячеслав<br>Зал № 3 |                                                             |
|                                                                               |                                                                        | 18:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Ирина<br>Бассейн                      |                                                                                        | 18:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Мария<br>Бассейн                              | 15:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Мария<br>Бассейн         |                                                             |
| 17:00<br>\$ "СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ"<br>Предварительная запись!<br>Мария<br>Зал №1 | 17:00<br>55 мин<br>\$ DANCE LIVE<br>10-15 лет<br>Владислава<br>Зал № 2 |                                                                                |                                                                                        | 19:15<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Лилия<br>Бассейн                              | 16:00<br>\$ TRX<br>/Предварит.Запись/ Зал №1<br>Елена             |                                                             |
|                                                                               | 17:00<br>55 мин<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1             |                                                                                | 17:00<br>55 мин<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1                             | 17:00<br>55 мин<br>\$ DANCE LIVE<br>10-15 лет<br>Владислава<br>Зал № 1                 | 16:00<br>45 мин<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ<br>Лилия<br>Бассейн         |                                                             |
| 18:00<br>55 мин<br>AEROBIC DANCE<br>Мария<br>Зал № 1                          | 18:00<br>55 мин<br>АЗБУКА ВОСТОКА<br>Наталья<br>Зал № 1                | 18:00<br>55 мин<br>PUMP<br>Анастасия<br>Зал № 1                                | 18:00<br>55 мин<br>BASIC STEP<br>Дарья<br>Зал № 1                                      |                                                                                        |                                                                   |                                                             |
| 19:00<br>55 мин<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария<br>Зал № 1                         | 19:00<br>55 мин<br>ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 1                          | 19:00<br>55 мин<br>FITBALL<br>Елена<br>Зал № 2                                 | 19:00<br>55 мин<br>STRONG BODY<br>Дарья<br>Зал № 1                                     | 19:00<br>\$ ШПАГАТ МИКС. ГИБКАЯ СПИНА<br>55 мин /Предварительная запись/<br>Светлана   |                                                                   |                                                             |
| 19:00<br>45 мин<br>INTRO<br>Ирина<br>Бассейн                                  | 20:00<br>55 мин<br>FUNCTIONAL FIGHT<br>Анастасия<br>Зал № 1            | 19:00<br>45 мин<br>AQUA FIT<br>Ирина<br>Бассейн                                | 19:00<br>55 мин /Предварительная запись/<br>\$ POR DE BRAS<br>NEW!<br>Наталья<br>Зал№2 | 19:00<br>55 мин<br>ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 1                                          | 20:00<br>55 мин<br>\$ ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 1                  |                                                             |
| 20:00<br>55 мин<br>\$ ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 2                              | 20:00<br>90 мин<br>YOGA<br>Анна<br>Зал № 2                             | 20:00<br>55 мин<br>PILATES<br>Ирина<br>Зал № 2                                 | 20:00<br>90 мин<br>YOGA<br>Анна<br>Зал № 2                                             | 20:00<br>55 мин<br>CARDIO & POWER<br>Мария<br>Зал № 1                                  |                                                                   |                                                             |
| 20:00<br>55 мин<br>CONTEMPORARY<br>Светлана<br>Зал № 1                        | 19:00<br>55 мин<br>\$ IRON TRAINING<br>Тренажерный зал<br>Юлия         | 20:00<br>55 мин<br>CONTEMPORARY<br>Светлана<br>Зал № 1                         | 21:00<br>90 мин<br>BOXING<br>Алексей<br>Зал № 1                                        | 21:00<br>55 мин<br>PILATES 50+<br>Мария<br>Зал № 1                                     |                                                                   |                                                             |
| 21:00<br>55 мин /Предварительная запись/<br>\$ ШПАГАТ<br>Алексей              | 20:00<br>ВЕЧЕРНИЙ КРОСС<br>OUTDOOR<br>Николай                          | 21:00<br>55 мин /Предварительная запись/<br>\$ ШПАГАТ<br>NEW!<br>Марина        | 20:00<br>90 мин<br>ВЕЧЕРНИЙ КРОСС<br>OUTDOOR<br>Вячеслав                               |                                                                                        |                                                                   |                                                             |
| 21:00<br>90 мин<br>BOXING<br>Зал № 1<br>Наталья                               | 20:00<br>90 мин<br>ФУТБОЛ<br>Николай                                   | 21:00<br>55 мин /Предварительная запись/<br>\$ STRIP PLASTIC<br>NEW!<br>Зал №2 | 21:00<br>90 мин<br>БАСКЕТБОЛ<br>Вячеслав                                               | 21:00<br>55 мин /Предварительная запись/<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ<br>Наталья |                                                                   |                                                             |
| 21:30<br>55 мин /Предварительная запись/<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ   |                                                                        | 21:00<br>55 мин /Предварительная запись/<br>\$ СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ    |                                                                                        |                                                                                        |                                                                   |                                                             |