

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 05 декабря 2022 г.

Понедельник 05 декабря			Вторник 06 декабря			Среда 07 декабря			Четверг 08 декабря			Пятница 09 декабря			Суббота 10 декабря			Воскресенье 11 декабря		
						09:00	Татьяна	09:00	Наталья	09:00	Дарья	10:00	Ирина	10:00	Вячеслав					
						55 мин	BODY & MIND	55 мин	АЗБУКА ВОСТОКА	55 мин	AEROBIC STEP	45 мин	AQUA FIT	55 мин	\$ BOXING JUNIOR					
						Зал № 1		Зал № 1		Зал № 1		Басссейн		Зал № 1						
10:00	Екатерина		10:00	Ирина		10:00	Екатерина	10:00	Ирина	10:00	Екатерина	10:00	Вячеслав							
55 мин	FITBALL	Зал № 1	45 мин	AQUA FIT	Басссейн	55 мин	INTERVAL TRAINING	45 мин	INTRO	Бассейн	55 мин	INTERVAL TRAINING	55 мин (4-7 лет)	Зал № 2						
11:00	Екатерина		10:00	Екатерина		11:00	Екатерина С	10:00	Мария Ф		11:00	Инна								
55 мин	STRETCHING	Зал № 2	55 мин	STRONG BODY	Зал № 1	55 мин	FITNESSYOGA	55 мин	INTERVAL STEP	Зал № 1	55 мин	PILATES	Зал № 1							
12:00	Анна		11:00	Екатерина		12:00	Екатерина С	11:00	Мария Ф			11:00	Анастасия	11:00	Екатерина					
55 мин	YOGA THERAPY	Зал № 1	55 мин	STRETCHING	Зал № 1	55 мин	\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ /Предварительная запись/	55 мин	STRETCHING	Зал № 2		55 мин	TOTAL BODY	Зал № 1	55 мин	FUNCTIONAL TRAINING				
			12:00	Ирина		12:00	Елена	12:00	Ирина			12:00	Анастасия	12:00	Екатерина					
				YOGA			\$ TRX /Предварительная Запись/		YOGA			55 мин.	STRETCHING	Зал № 2	55 мин	Зал № 1				
			90 мин	Зал № 1			Зал №1	90 мин	Зал № 1			12:00	Мария	13:00	Анастасия					
												55 мин.	AEROBIC DANCE	Зал № 1	55 мин	Зал № 1				
												13:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	Зал № 1	14:00	Анна				
			14:00	ПILATES	Инна			14:00	ПILATES	Инна		55 мин.		Зал № 1	55 мин	\$ YOGA THERAPY				
			55 мин	Зал № 1				55 мин	Зал № 1					Зал № 1	55 мин	Зал № 2				
												13:00	Екатерина С	14:00	Анастасия					
												\$ FITNESSYOGA 55 мин /Предварительная запись/		55 мин	\$ BODY DRIVE	Зал № 1				
												14:00	Екатерина С							
												\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/								
			16:30	Валерий				16:30	Валерий		17:00	Вячеслав								
			55 мин	\$ FIT JUNIOR	Тренажерный Зал			55 мин	\$ FIT JUNIOR	Тренажерный Зал	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1							
17:00	Вячеслав		17:00	Вячеслав		17:00	Вячеслав	17:00	Вячеслав		18:00	Вячеслав								
55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1						
18:00	Вячеслав		18:00	Владислава		18:00	Вячеслав				18:00	Владислава	11:00	Валерий						
55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1	55 мин	\$ DANCE LIVE	Зал № 2	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1			55 мин	\$ DANCE LIVE	Зал № 2	46 мин. (12-16 лет)	Трен. Зал + Бас.					
			18:00	Светлана		18:00	Анна	18:00	Светлана		18:00	Светлана								
			мин	PUMP	Зал № 1	55 мин	YOGA THERAPY	Зал № 1	55 мин	FUNCTIONAL TRAINING	Зал № 1	мин	PUMP	Зал						
			19:00	Наталья		19:00	Мария Ф	19:00	Светлана		19:00	Михаил			19:00	Мини-группа				
			55 мин	АЗБУКА ВОСТОКА	Зал № 2	55 мин	INTERVAL STEP	Зал № 1	55 мин	FITBALL	Зал № 2	55 мин	ZUMBA	Зал № 1	55 мин	\$ CROSSFIT				
19:00	Мария Ф		19:00	Михаил		19:00	Ирина	19:00	Кирилл		20:00	Мария			Тренажерный Зал					
55 мин	INTERVAL TRAINING	Зал № 1	55 мин	ZUMBA	Зал № 1	45 мин	AQUA FIT	Бассейн	55 мин	LATINA MIX	Зал № 1	56 мин	PILATES 50+	Зал № 1						
20:00	Мария Ф		20:00	Анастасия		20:00	Инна	20:00	Ольга		21:00	Светлана								
55 мин	STRETCHING	Зал № 2	55 мин	FUNCTIONAL TRAINING	Зал № 1	55 мин	PILATES	Зал № 1	90 мин	ХАТНА YOGA	Зал № 2	55 мин	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ /Предварительная запись/							
19:00	Ирина		20:30	Ольга		20:00	Светлана	20:00	Алексей											
45 мин	INTRO	Бассейн	90 мин	ХАТНА YOGA	Зал № 2	55 мин	CONTEMPORARY	Зал № 2	90 мин.	BOXING	Зал № 1									
20:00	Алексей					21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ 55 мин /Предварительная запись/	Светлана					20:00	Михаил						
90 мин.	BOXING	Зал № 1											55 мин	\$ ZUMBA	Зал № 1					
21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ 55 мин /Предварительная запись/	Светлана				21:00	Мини-группа Валерий \$ CROSSFIT 55 мин /Предварительная запись/	ТрЗал	21:00	Вячеслав	БАСКЕТБОЛ		21:00	Вячеслав	БАСКЕТБОЛ					
													90 мин							