

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 19 декабря 2022 г.

| Понедельник 19 декабря |                                 | Вторник 20 декабря |                     | Среда 21 декабря |                                       | Четверг 22 декабря |                     | Пятница 23 декабря              |                   | Суббота 24 декабря                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                | Воскресенье 25 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           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Бассейн        |                        | Зал № 1             |
| 10:00                  | Елена                           | 10:00              | Ирина               | 10:00            | Елена                                 | 10:00              | Ирина               | 10:00                           | Екатерина         | 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Вячеслав       |                        |                     |
| 55 мин                 | FITBALL                         | 45 мин             | AQUA FIT            | 55 мин           | INTERVAL TRAINING                     | 45 мин             | INTRO               | 55 мин                          | INTERVAL TRAINING | 55 мин (4-7 лет)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | \$ BOXING KIDS |                        |                     |
|                        | Зал № 1                         |                    | Бассейн             |                  | Зал № 1                               |                    | Бассейн             |                                 | Зал № 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Зал № 2        |                        |                     |
| 11:00                  | Елена                           | 10:00              | Екатерина           | 11:00            | Екатерина С                           | 10:00              | Мария Ф             | 11:00                           | Инна              | <div><br/><b>11:00 - 14:30</b><br/><b>ТАНЦУЕМ ДО УПАДУ</b><br/><br/>Новогоднее<br/>настроение<br/>обеспечено!!!<br/><br/></div> |                |                        |                     |
| 55 мин                 | STRETCHING                      | 55 мин             | STRONG BODY         | 55 мин           | FITNESSYOGA                           | 55 мин             | INTERVAL STEP       | 55 мин                          | PILATES           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 11:00                  | Елена               |
|                        | Зал № 2                         |                    | Зал № 1             |                  | Зал № 1                               |                    | Зал № 1             |                                 | Зал № 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 55 мин                 | FUNCTIONAL TRAINING |
| 12:00                  | Анна                            | 11:00              | Екатерина           | 12:00            | Екатерина С                           | 11:00              | Мария Ф             |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 55 мин                 | Зал № 1             |
| 55 мин                 | YOGA THERAPY                    | 55 мин             | STRETCHING          | 55 мин           | \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ              | 55 мин             | STRETCHING          |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 12:00                  | Елена               |
|                        | Зал № 1                         |                    | Зал № 1             |                  | 55 мин /Предварительная запись/       |                    | Зал № 2             |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 55 мин                 | STRETCHING          |
|                        |                                 | 12:00              | Ирина               | 12:00            | Елена                                 | 12:00              | Ирина               |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 | 90 мин             | Зал № 1             |                  | \$ TRX                                |                    | Зал № 1             |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  | /Предварительная Запись/ Зал №1       |                    | Зал № 1             |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  |                                       |                    |                     |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 | 14:00              | Мария               |                  |                                       | 14:00              | Инна                |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 | 55 мин             | Зал № 1             |                  |                                       | 55 мин             | Зал № 1             |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  |                                       |                    |                     |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  |                                       |                    |                     |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  |                                       |                    |                     |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 | 16:30              | Валерий             |                  |                                       | 16:30              | Валерий             | 17:00                           | Вячеслав          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 | 55 мин             | \$ FIT JUNIOR       |                  |                                       | 55 мин             | \$ FIT JUNIOR       | 55 мин                          | \$ BOXING JUNIOR  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 |                    | Тренажерный Зал     |                  |                                       |                    | Тренажерный Зал     |                                 | Зал № 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 17:00                  | Вячеслав                        | 17:00              | Вячеслав            | 17:00            | Вячеслав                              | 17:00              | Вячеслав            | 18:00                           | Вячеслав          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 55 мин                 | \$ BOXING JUNIOR                | 55 мин             | \$ BOXING JUNIOR    | 55 мин           | \$ BOXING JUNIOR                      | 55 мин             | \$ BOXING JUNIOR    | 55 мин                          | \$ BOXING JUNIOR  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        | Зал № 1                         |                    | Зал № 1             |                  | Зал № 1                               |                    | Зал № 1             |                                 | Зал № 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 18:00                  | Вячеслав                        | 18:00              | Владислава          | 18:00            | Вячеслав                              |                    |                     | 18:00                           | Владислава        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 55 мин                 | \$ BOXING JUNIOR                | 55 мин             | \$ DANCE LIVE       | 55 мин           | \$ BOXING JUNIOR                      |                    |                     | 55 мин                          | \$ DANCE LIVE     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        | Зал № 1                         |                    | 5-8 лет Зал № 2     |                  | Зал № 1                               |                    |                     |                                 | 5-8 лет Зал № 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 18:00                  | Мария                           | 18:00              | Светлана            | 18:00            | Анна                                  | 18:00              | Светлана            | 18:00                           | Светлана          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 55 мин                 | AEROBIC DANCE                   | мин                | PUMP                | 55 мин           | YOGA THERAPY                          | 55 мин             | FUNCTIONAL TRAINING | мин                             | PUMP              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        | Зал № 1                         |                    | Зал № 1             |                  | Зал № 1                               |                    | Зал № 1             |                                 | Зал № 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 19:00                  | Мария                           | 19:00              | Наталья             | 19:00            | Мария Ф                               | 19:00              | Елена               | 19:00                           | Михаил            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 19:00                  | Мини-группа Валерий |
| 55 мин                 | ЗДОРОВАЯ СПИНА                  | 55 мин             | АЗБУКА ВОСТОКА      | 55 мин           | INTERVAL STEP                         | 55 мин             | FITBALL             | 55 мин                          | ZUMBA             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 55 мин                 | \$ CROSSFIT         |
|                        | Зал № 2                         |                    | Зал № 2             |                  | Зал № 1                               |                    | Зал № 2             |                                 | Зал № 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        | Тренажерный Зал     |
| 19:00                  | Мария Ф                         | 19:00              | Михаил              | 19:00            | Ирина                                 | 19:00              | Кирилл              | 20:00                           | Мария             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 55 мин                 | INTERVAL TRAINING               | 55 мин             | ZUMBA               | 45 мин           | AQUA FIT                              | 55 мин             | LATINA MIX          | 56 мин                          | PILATES 50+       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        | Зал № 1                         |                    | Зал № 1             |                  | Бассейн                               |                    | Зал № 1             |                                 | Зал № 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 19:00                  | Ирина                           | 20:00              | Анастасия           | 20:00            | Инна                                  | 20:00              | Ольга               | 21:00 КУРС/МЕСЯЦ                | Светлана          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 45 мин                 | INTRO                           | 55 мин             | FUNCTIONAL TRAINING | 55 мин           | PILATES                               | 90 мин             | HATHA YOGA          | 55 мин \$ ШПАГАТ                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        | Бассейн                         |                    | Зал № 1             |                  | Зал № 1                               |                    | Зал № 2             | 55 мин /Предварительная запись/ |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 20:00                  | Алексей                         | 20:30              | Ольга               | 20:00            | Светлана                              | 20:00              | Алексей             |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 90 мин.                | BOXING                          | 90 мин             | HATHA YOGA          | 55 мин           | CONTEMPORARY                          | 90 мин.            | BOXING              |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        | Зал № 1                         |                    | Зал № 2             |                  | Зал № 2                               |                    | Зал № 1             |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
| 21:00                  | КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ            |                    |                     | 21:00            | КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ                  |                    |                     |                                 |                   | 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Михаил         |                        |                     |
|                        | 55 мин /Предварительная запись/ |                    |                     |                  | 55 мин /Предварительная запись/       |                    |                     |                                 |                   | 55 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Зал № 1        |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     | 21:00            | Мини-группа Валерий \$ CROSSFIT       | 21:00              | Вячеслав            |                                 |                   | 21:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Вячеслав       |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  | 55 мин /Предварительная запись/ ТрЗал |                    | 90 мин              |                                 |                   | 90 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                | БАСКЕТБОЛ      |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  |                                       |                    |                     |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |
|                        |                                 |                    |                     |                  |                                       |                    |                     |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                     |