

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 23 января 2023 г.

Понедельник 23 января		Вторник 24 января		Среда 25 января		Четверг 26 января		Пятница 27 января		Суббота 28 января		Воскресенье 29 января	
												10:00	Вячеслав
												\$ BOXING JUNIOR	Зал № 1
												55 мин	
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	10:00	Мария Ф	11:00	Инна	11:00	Светлана	11:00	Елена
55 мин	STRETCHING	55 мин	STRONG BODY	55 мин	FITNESSYOGA	55 мин	INTERVAL STEP	55 мин	PILATES	55 мин	TOTAL BODY	55 мин	FUNCTIONAL TRAINING
	Зал № 2		Зал № 1		Зал № 1		Зал № 1		Зал № 1		Зал № 1		Зал № 1
12:00	Анна	11:00	Екатерина	12:00	Екатерина	11:00	Мария Ф	12:00		12:00	Светлана	12:00	Елена
55 мин	YOGA THERAPY	55 мин	STRETCHING	55 мин	\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ	55 мин	STRETCHING			55 мин.	STRETCHING	55 мин	STRETCHING
	Зал № 1		Зал № 1		/Предварительная запись/		Зал № 2				Зал № 2		Зал № 1
		12:00	Ирина			12:00	Ирина			12:00	Мария		
		90 мин	Зал № 1			90 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1		
		12:00	NEW							13:00	Мария	14:00	Анна
		55 мин	ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА							55 мин.	Зал № 1	55 мин	\$ YOGA THERAPY
			Тренажерный Зал										Зал № 2
		14:00	Мария			14:00	Инна			14:00	Кирилл		
		55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1		
		16:30	Валерий	17:00	NEW	16:30	Валерий	17:00	Вячеслав			17:00	Наталья
		55 мин	\$ FIT JUNIOR	55 мин	ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА	55 мин	\$ FIT JUNIOR	55 мин	\$ BOXING JUNIOR			55 мин	АЗБУКА ВОСТОКА
			Тренажерный Зал		Тренажерный Зал		Тренажерный Зал		Зал № 1				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	Вячеслав	18:00	Владислава				
55 мин	\$ BOXING JUNIOR	55 мин	\$ DANCE LIVE	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	55 мин	\$ BOXING JUNIOR	55 мин	\$ DANCE LIVE				
	Зал № 1		5-8 лет		Зал № 1		Зал № 1		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	Светлана	19:00	Михаил			19:00	Валерий
55 мин	ЗДОРОВАЯ СПИНА	55 мин	АЗБУКА ВОСТОКА	55 мин	INTERVAL STEP	55 мин	STRETCHING	55 мин	ZUMBA			55 мин	Мини-группа
	Зал № 2		Зал № 2		Зал № 1		Зал № 1		Зал № 1				\$ CROSSFIT
19:00	Мария Ф	19:00	Михаил	19:00	Ирина	19:00	Елена	20:00	Мария				Тренажерный Зал
55 мин	INTERVAL TRAINING	55 мин	ZUMBA	45 мин	AQUA FIT	55 мин	FITBALL	56 мин	PILATES 50+				
	Зал № 1		Зал № 1		Бассейн		Зал № 2		Зал № 1				
19:00	INTRO	20:00	Анастасия	20:00	Инна	20:00	Ольга	21:00	КУРС/МЕСЯЦ				
45 мин	Бассейн	55 мин	FUNCTIONAL TRAINING	55 мин	PILATES	90 мин	HATHA YOGA	55 мин	\$ ШПАГАТ				
	Алексей		Зал № 1	55 мин	Зал № 1	90 мин	Зал № 2		/Предварительная запись/				
20:00	BOXING	20:30	Ольга	20:00	Светлана	20:00	Алексей						
90 мин.	Зал № 1	90 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 2	90 мин.	Зал № 1						
21:00	КУРС/МЕСЯЦ			21:00	КУРС/МЕСЯЦ					20:00	Михаил		
	\$ ШПАГАТ				\$ ШПАГАТ					55 мин	\$ ZUMBA		
	55 мин				55 мин						Зал № 1		
	/Предварительная запись/				/Предварительная запись/								
						21:00	Вячеслав			20:00	Вячеслав		
						90 мин	БАСКЕТБОЛ			90 мин	БАСКЕТБОЛ		