РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

UP&UP FITNESS

Действительно с 13 марта 2023 г.

Понедельник 13 марта	Вторник 14 марта	Среда 15 марта	Четверг 16 марта	Пятница 17 марта	Суббота 18 марта	Воскресенье 19 марта
		09:00 Татьяна BODY & MIND 45 мин Зал № 1		09:00 Татьяна BODY & MIND 45 мин Зал № 1	10:00 Ирина AQUA FIT 45 мин Бассейн	10:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1
10:00 Елена FITBALL 55 мин Зал № 1	10:00 Ирина AQUA FIT 45 мин Бассейн	10:00 Елена INTERVAL TRAINING 55 мин Зал № 1	10:00 Ирина INTRO 45 мин Бассейн	10:00 Екатерина / Юлия INTERVAL TRAINING 55 мин Зал № 1	10:00 Вячеслав $ BOXING KIDS 55 мин (4-7 лет) Зал № 2	
11:00 Елена STRETCHING 55 мин Зал № 2	10:00 Екатерина STRONG BODY 55 мин Зал № 1	11:00 Екатерина С FITNESSYOGA 55 мин Зал № 1	10:00 Мария Ф INTERVAL STEP 55 мин Зал № 1	11:00 Инна PILATES 55 мин Зал № 1		
12:00 Анна YOGA THERAPY 55 мин Зал № 1	11:00 Екатерина STRETCHING 55 мин Зал № 1	12:00 Екатерина С $ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/	11:00 Мария Ф STRETCHING 55 мин Зал № 2	12:00 Агата BASIC STEP 55 мин Зал № 1	11:00 Анастасия FUNCTIONAL TRAINING 55 мин Зал № 1	11:00 Елена FUNCTIONAL TRAINING 55 мин Зал № 1
	12:00 Ирина YOGA 90 мин Зал № 1		12:00 Ирина YOGA 90 мин Зал № 1		12:00 Анастасия STRETCHING 55 мин. Зал № 2	12:00 Елена STRETCHING 55 мин Зал № 1
	12:00 ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА Тренажерный Зал				12:00 Мария AEROBIC DANCE 55 мин Зал № 1	13:00 Анастасия PILATES 55 мин Зал № 1
	14:00 Мария ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Зал № 1		14:00 Инна PILATES 55 мин Зал № 1		13:00 Мария ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин. Зал № 1	14:00 Анна $ YOGA THERAPY 55 мин Зал № 2
					14:00 Кирилл LATINA MIX 56 мин Зал № 2	14:00 Анастасия $ BODY DRIVE 55 мин Зал № 1
					13:00 Екатерина С $ FITNESSYOGA 55 мин /Предварительная запись/	
					14:00 Екатерина С $ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ /Предварительная запись/	
	16:30 Валерий $ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал	17:00 ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА Тренажерный Зал	16:30 Валерий $ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал	17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1		17:00 Наталья АЗБУКА ВОСТОКА 55 мин Зал № 1
17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1	17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1	17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1	17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1	18:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1		18:15 NEW Наталья $ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА 55 мин /Предварительная запись/
18:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1	18:00 Владислава $ DANCE LIVE 55 мин 5-8 лет Зал № 2	18:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1		18:00 Владислава $ DANCE LIVE 55 мин 5-8 лет Зал № 2		
18:00 Мария AEROBIC DANCE 55 мин Зал № 1	18:00 Светлана INTERVAL TRAINING 55 мин Зал № 1	18:00 Анна YOGA THERAPY 55 мин Зал № 1	18:00 Светлана FUNCTIONAL TRAINING 55 мин Зал № 1	18:00 Светлана PUMP мин Зал		
19:00 Мария ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Зал № 2	19:00 Наталья АЗБУКА ВОСТОКА 55 мин Зал № 2	19:00 Мария Ф INTERVAL STEP 55 мин Зал № 1	19:00 Светлана STRETCHING 55 мин Зал № 1	19:00 Михаил ZUMBA 55 мин Зал № 1		18:00 Мини-группа Валерий $ CROSSFIT 55 мин Тренажерный Зал
19:00 Мария Ф INTERVAL TRAINING 55 мин Зал № 1	19:00 Агата BASIC STEP 55 мин Зал № 1	19:00 Ирина AQUA FIT 45 мин Бассейн	19:00 Елена FITBALL 55 мин Зал № 2	20:00 Мария PiLATES 50+ 56 мин Зал № 1		
19:00 Ирина INTRO 45 мин Бассейн	20:00 Анастасия FUNCTIONAL TRAINING 55 мин Зал № 1	20:00 Инна PILATES 55 мин Зал № 1	20:00 Анна YOGA 90 мин Зал № 2	21:00 КУРС/МЕСЯЦ Светлана $ ШПАГАТ 55 мин /Предварительная запись/		
20:00 Исламдин BOXING 90 мин. Зал № 1		20:00 Светлана CONTEMPORARY 55 мин Зал № 2				
20:00 NEW Мария $ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/		21:00 КУРС/МЕСЯЦ Светлана $ ШПАГАТ 55 мин /Предварительная запись/			20:00 Михаил $ ZUMBA 55 мин Зал № 1	
21:00 КУРС/МЕСЯЦ Светлана $ ШПАГАТ 55 мин /Предварительная запись/			21:00 Вячеслав БАСКЕТБОЛ 90 мин		21:00 Вячеслав БАСКЕТБОЛ 90 мин	