



Действительно с 17 июля 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 17 июля			Вторник 18 июля			Среда 19 июля			Четверг 20 июля			Пятница 21 июля			Суббота 22 июля			Воскресенье 23 июля		
10:00	FITBALL	Елена	10:00	AQUA FIT	Ирина	10:00	PUMP	Мария К	10:00	INTRO	Ирина	10:00	INTERVAL TRAINING	Екатерина	10:00	AQUA FIT	Ирина	10:00	\$ BOXING JUNIOR	Вячеслав
55 мин		Зал № 1	45 мин		Бассейн	55 мин		Зал № 1	45 мин		Бассейн	55 мин		Зал № 1	45 мин		Бассейн	55 мин		Зал № 1
11:00		Елена	10:00		Екатерина	11:00		Екатерина С	10:00		Мария Ф	11:00		Ирина	10:00		Вячеслав	11:00		Анна
55 мин	STRETCHING	Зал № 1	55 мин	STRONG BODY	Зал № 1	55 мин	FITNESSYOGA	Зал № 2	55 мин	INTERVAL STEP	Зал № 2	55 мин	PILATES	Зал № 1	55 мин (4-7 лет)	\$ BOXING KIDS	Зал № 2	55 мин	\$ YOGA THERAPY	Зал № 2
			11:00	STRETCHING	Екатерина	12:00	\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ	Екатерина С	11:00	STRETCHING	Мария Ф				11:00	FUNCTIONAL TRAINING	Татьяна	11:00	FUNCTIONAL TRAINING	Екатерина
			55 мин		Зал № 1	55 мин	/Предварительная запись/		55 мин		Зал № 2				55 мин		Зал № 1	55 мин		Зал № 1
			12:00	YOGA	Ирина				12:00	YOGA	Ирина				12:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	Мария	12:00	STRETCHING	Екатерина
			90 мин		Зал № 1				90 мин		Зал № 1				55 мин.		Зал № 1	55 мин		Зал № 1
			10:00	\$ FIT SWIM	Валерий				10:00	\$ FIT SWIM	Валерий				13:00	\$ FITNESSYOGA	Екатерина С			
			55 мин		Зал № 2				55 мин		Зал № 1				55 мин	/Предварительная запись/				
			11:00	\$ FIT SWIM	Валерий				11:00	\$ FIT SWIM	Валерий				14:00	\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ	Екатерина С			
				Тренажерный Зал						Тренажерный Зал					55 мин	/Предварительная запись/				
			14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	Мария				14:00	PILATES	Инна									
			55 мин		Зал № 1				55 мин	/Предварительная запись/										
17:00	\$ BOXING JUNIOR	Вячеслав				17:00	\$ BOXING JUNIOR	Вячеслав				17:00	\$ BOXING JUNIOR	Вячеслав				18:00	Мини-группа \$ CROSSFIT	Валерий
55 мин		Зал № 1				55 мин		Зал № 1				55 мин		Зал № 1				55 мин	Тренажерный Зал	
																		18:15	\$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА	Наталья
																		55 мин	/Предварительная запись/	
18:00	AEROBIC DANCE	Мария				18:00	YOGA THERAPY	Анна				18:00	PUMP	Светлана						
55 мин		Зал № 1				55 мин		Зал № 1				55 мин		Зал № 1						
19:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	Мария	18:00	PUMP	Светлана	19:00	INTERVAL STEP	Мария Ф	18:00	FUNCTIONAL TRAINING	Светлана	19:00	ZUMBA	Михаил						
55 мин		Зал № 2	55 мин		Зал № 1	55 мин		Зал № 1	55 мин		Зал № 1	55 мин		Зал № 1						
19:00	INTERVAL TRAINING	Мария Ф	19:00	TRX	NEW Мария К	19:00	АЗБУКА ВОСТОКА	Наталья	19:00	STRETCHING	Светлана	20:00	PILATES 50+	Мария						
55 мин		Зал № 1	55 мин / Предварительная запись/			55 мин		Зал № 2	55 мин		Зал № 1	56 мин		Зал № 1						
19:00	INTRO	Ирина	19:00	ZUMBA	Михаил	19:00	AQUA FIT	Ирина	20:00	YOGA	Ольга									
45 мин		Бассейн	55 мин		Зал № 1	45 мин		Бассейн	90 мин		Зал № 2									
20:00	BOXING	Алексей	19:00	ВЕЧЕРНИЙ КРОСС	NEW Татьяна	20:00	PILATES	Инна	20:00	BOXING	Алексей				20:00	\$ ZUMBA	Михаил			
90 мин.		Зал № 1				55 мин		Зал № 1	90 мин.		Зал № 1				55 мин		Зал № 1			
20:00	\$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ	Мария	20:00	YOGA	Ольга	21:00	БАСКЕТБОЛ	Вячеслав	21:00	ФУТБОЛ	Вячеслав									
55 мин	/Предварительная запись/		90 мин		Зал № 2	90 мин		Метеор	90 мин		ШКОЛА 9									
21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР	Влада				21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР	Влада				21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР	Влада						