



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 18 сентября 2023 г.

Понедельник 18 сентября		Вторник 19 сентября		Среда 20 сентября		Четверг 21 сентября		Пятница 22 сентября		Суббота 23 сентября		Воскресенье 24 сентября	
10:00	FITBALL Елена	9:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья	9:00	BODY&MIND Татьяна Г	10:00	INTRO Ирина	10:00	INTERVAL TRAINING Екатерина	10:00	AQUA FIT Ирина	10:00	\$ BOXING KIDS Вячеслав
55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	55 мин (4-7 лет)	Зал № 1
11:00	STRETCHING Елена	10:00	AQUA FIT Ирина	10:00	PUMP Мария К	10:00	INTERVAL STEP Мария Ф	11:00	PILATES Инна	10:00	\$ BOXING KIDS Вячеслав		
55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин (4-7 лет)	Зал № 2		
12:00	YOGA THERAPY Анна	10:00	STRONG BODY Екатерина	11:00	\$ TRX Мария К	11:00	STRETCHING Мария Ф			11:00	STRONG BODY Татьяна Т	11:00	FUNCTIONAL TRAINING Елена
55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин / Предварительная запись/Зал №1		55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1
		11:00	STRETCHING Екатерина	11:00	FITNESSYOGA Екатерина С	12:00	YOGA Ирина			12:00	AEROBIC DANCE Мария Ш	12:00	\$ YOGA THERAPY Анна
		55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2	90 мин	Зал № 2			55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2
		12:00	YOGA Ирина	\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ						12:00	STRETCHING Татьяна Т	12:00	STRETCHING Елена
		90 мин	Зал № 2	55 мин /Предварительная запись/						55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1
13:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш		
45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	55 мин.	Зал № 1		
14:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	14:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	14:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	14:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	14:10	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:00	\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ		
45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	55 мин	/Предварительная запись/		
		14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш			14:00	PILATES Инна						
		55 мин	Зал № 2			55 мин	Зал № 2						
										16:00	\$ FIT SWIM Вероника		
										55 мин	Тренажерный Зал		
		16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника	17:00	\$ DANCE LIVE Владислава	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника	17:00	\$ DANCE LIVE Владислава	17:00	\$ FIT SWIM Мария		
		55 мин	Тренажерный Зал	55 мин 5-14 лет	Зал № 2	55 мин	Тренажерный Зал	55 мин 5-14 лет	Зал № 2	45 мин	Бассейн		
17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав			18:15	NEW \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА Наталья
55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1			55 мин	/Предварительная запись/
18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав			18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав			18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	20:00	\$ ZUMBA Михаил		
55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1		
18:00	AEROBIC DANCE Мария Ш			18:00	YOGA THERAPY Анна	18:00	FUNCTIONAL TRAINING Светлана Т						
55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1						
19:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш	18:00	PUMP Светлана Т	19:00	INTERVAL STEP Мария Ф	19:00	ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т	18:00	PUMP Светлана Т	Уважаемые клиенты! Если вы желаете достичь максимального результата в кратчайшие сроки- тренеры групповых программ готовы предложить вам персональный тренинг и занятия в мини группах по всем направлениям фитнеса. Мы ждем вас на наших занятиях.			
55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал №1				
19:00	INTERVAL TRAINING Мария Ф	19:00	\$ TRX Мария К	19:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья	19:00	FITBALL Елена	19:00	ZUMBA Михаил				
55 мин	Зал № 1	55 мин / Предварительная запись/		55 мин		55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1				
19:00	INTRO Ирина	19:00	ZUMBA Михаил	19:00	AQUA FIT Ирина	19:00	STRETCHING Светлана Т	19:00	\$ TRX Мария К				
45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1	55 мин / Предварительная запись/Зал №2					
20:00	BOXING Алексей	20:00	STRONG BODY Татьяна Т	20:00	PILATES Инна	20:00	BOXING Алексей	20:00	PILATES 50+ Мария				
90 мин.	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	90 мин.	Зал № 1	56 мин	Зал № 1				
20:00	\$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария	20:00	YOGA Ольга	21:00	БАСКЕТБОЛ Вячеслав	20:00	FITNESSYOGA Екатерина С						
55 мин /Предварительная запись/		90 мин	Зал № 2	90 мин	Метеор	55 мин	Зал № 2						
21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада	21:00	ФУТБОЛ Карен	21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада			21:00	КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада				
		90 мин	ШКОЛА 9										

