



Действительно с 16 октября 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 16 октября		Вторник 17 октября		Среда 18 октября		Четверг 19 октября		Пятница 20 октября		Суббота 21 октября		Воскресенье 22 октября	
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С		9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья		9:00 BODY&MIND Татьяна Г		9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С		10:00 INTERVAL TRAINING Екатерина		10:00 AQUA FIT Ирина		10:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав	
55 мин Тренажерный Зал		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Тренажерный Зал		55 мин Зал № 1		45 мин Бассейн		55 мин Зал № 1	
10:00 FITBALL Елена		10:00 AQUA FIT Ирина		10:00 PUMP Мария К		10:00 \$ CROSSFIT Тренажерный Зал		11:00 INTERVAL TRAINING Ина		10:00 Бассейн		10:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав	
55 мин Зал № 1		45 мин Бассейн		55 мин Зал № 1		45 мин Бассейн		55 мин Зал № 1		55 мин (4-7 лет) Зал № 2		55 мин Зал № 2	
11:00 STRETCHING Елена		10:00 STRONG BODY Екатерина		11:00 \$ TRX Мария К		10:00 INTERVAL STEP 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	
12:00 YOGA THERAPY Анна		11:00 STRETCHING Екатерина		11:00 FITNESS YOGA Екатерина С		11:00 STRETCHING Мария Ф				12:00 AEROBIC DANCE Мария Ш		12:00 \$ YOGA THERAPY Анна	
55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1				55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 2	
		12:00 YOGA Ирина		12:00 \$ FITNESS YOGA в ГАМАКАХ Екатерина С		12:00 YOGA Ирина				12:00 STRETCHING Татьяна Т		12:00 STRETCHING Елена	
		90 мин Зал № 2		55 мин /Предварительная запись/		90 мин Зал № 2				55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1	
				12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К				12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К		13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш			
		45 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1				45 мин Зал № 1		55 мин. Зал № 1			
		14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К		14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К		14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К		14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К		13:00 \$ FITNESS YOGA в ГАМАКАХ Екатерина С			
		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			
17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав		16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника		17:00 \$ DANCE LIVE Владислава		16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника		17:00 \$ DANCE LIVE Владислава		17:00 \$ FIT SWIM Вероника			
55 мин Зал № 1		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			
18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав		17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав		17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав		17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав		17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав		19:00 БАСКЕТБОЛ Вячеслав		18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья	
55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		90 мин ШКОЛА 12		55 мин /Предварительная запись/	
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш				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			
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш				18:00 YOGA THERAPY Анна		18:00 FUNCTIONAL TRAINING Светлана Т		18:00 PUMP Светлана Т					
55 мин Зал № 2				55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал №1					
19:00 INTERVAL TRAINING Мария Ф		18:00 PUMP Светлана Т		19:00 INTERVAL STEP Мария Ф		19:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т		19:00 ZUMBA Михаил		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 № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1					
19:00 INTRO Ирина		19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/		19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Мария К		19:00 FITBALL Елена		19:00 \$ TRX Мария К					
45 мин Бассейн				55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 2		55 мин / Предварительная запись/Зал №2					
20:00 BOXING Алексей		19:00 ZUMBA Михаил		19:00 AQUA FIT Ирина		19:00 STRETCHING Светлана Т		20:00 PILATES 50+ Мария					
90 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		45 мин Бассейн		55 мин Зал № 1		56 мин Зал № 1					
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария		20:00 STRONG BODY Татьяна Т		20:00 PILATES Инна		20:00 BOXING Алексей		21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ Сергей					
55 мин /Предварительная запись/		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		90 мин. Зал № 1							
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ Сергей		20:00 YOGA Ольга				20:00 YOGA Ольга							
ИДЁТ НАБОР		90 мин Зал № 2				90 мин Зал № 2							
21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада				21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада		20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав		21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада					





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.