



Действительно с 23 октября 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 23 октября	Вторник 24 октября	Среда 25 октября	Четверг 26 октября	Пятница 27 октября	Суббота 28 октября	Воскресенье 29 октября
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С 55 мин Тренажерный Зал 10:00 FITBALL 55 мин Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Зал № 1 12:00 YOGA THERAPY 55 мин Зал № 1	9:00 АЗБУКА ВОСТОКА 55 мин Зал № 1 10:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн 10:00 STRONG BODY 55 мин Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Зал № 1 12:00 YOGA 90 мин Зал № 2	9:00 BODY&MIND 55 мин Зал № 1 10:00 PUMP 55 мин Зал № 1 11:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №1 12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/ 12:55 ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1 14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1	9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С 55 мин Тренажерный Зал 10:00 INTRO 45 мин Бассейн 10:00 INTERVAL STEP 55 мин Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Зал № 1 12:00 YOGA 90 мин Зал № 2	10:00 INTERVAL TRAINING 55 мин Зал № 1 11:00 PILATES 55 мин Зал № 1 12:55 ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1 14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1	10:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн 10:00 \$ BOXING KIDS 55 мин (4-7 лет) 11:00 STRONG BODY 55 мин Зал № 1 12:00 AEROBIC DANCE 55 мин Зал № 1 12:00 STRETCHING 55 мин Зал № 2	10:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 11:00 \$ АЗБУКА ВОСТОКА 55 мин Зал № 2 11:00 FUNCTIONAL TRAINING 55 мин Зал № 1 12:00 \$ YOGA THERAPY 55 мин Зал № 2 12:00 STRETCHING 55 мин Зал № 1
17:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 AEROBIC DANCE 55 мин Зал № 1 19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин Зал № 2 19:00 INTERVAL TRAINING 55 мин Зал № 1 19:00 INTRO 45 мин Бассейн 20:00 BOXING 90 мин. Зал № 1 20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/ 21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР 21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР	16:30 \$ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал 17:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 YOGA THERAPY 55 мин Зал № 1 18:00 PUMP 55 мин Зал № 1 19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/ 19:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1 20:00 STRONG BODY 55 мин Зал № 1 20:00 YOGA 90 мин Зал № 2	17:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 YOGA THERAPY 55 мин Зал № 1 19:00 INTERVAL STEP 55 мин Зал № 1 19:00 АЗБУКА ВОСТОКА 55 мин Зал № 1 19:00 AQUA FIT 45 мин Бассейн 20:00 PILATES 55 мин Зал № 1 21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР	17:00 \$ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал 17:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 FUNCTIONAL TRAINING 55 мин Зал № 1 19:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС 55 мин Зал № 1 19:00 FITBALL 55 мин Зал № 2 19:00 STRETCHING 55 мин Зал № 1 20:00 BOXING 90 мин. Зал № 1 20:00 YOGA 55 мин Зал № 2 20:30 БАСКЕТБОЛ 90 мин ШКОЛА 12	17:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 1 18:00 PUMP 55 мин Зал № 1 19:00 ZUMBA 55 мин Зал № 1 19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №2 20:00 PILATES 50+ 56 мин Зал № 1 21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР 21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР	16:00 \$ FIT SWIM 55 мин Тренажерный Зал 17:00 \$ FIT SWIM 45 мин Бассейн 19:00 БАСКЕТБОЛ 90 мин ШКОЛА 12 20:00 \$ ZUMBA 55 мин Зал № 1	18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья 55 мин /Предварительная запись/ 18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья 55 мин /Предварительная запись/

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.

