



Действительно с 30 октября 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 30 октября	Вторник 31 октября	Среда 1 ноября	Четверг 2 ноября	Пятница 3 ноября	Суббота 4 ноября	Воскресенье 5 ноября
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал 55 мин	9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1 55 мин	9:00 BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1 55 мин	9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал 55 мин	10:00 INTERVAL TRAINING Екатерина Зал № 1 55 мин		10:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин
10:00 FITBALL Зал № 1 55 мин	10:00 AQUA FIT Бассейн Ирина 45 мин	10:00 PUMP Мария К Зал № 1 55 мин	10:00 INTRO Бассейн Ирина 45 мин	11:00 PILATES Зал № 1 Ирина 55 мин	10:00 \$ BOXING KIDS Вячеслав Зал № 1 55 мин (4-7 лет)	11:00 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 55 мин
11:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин	10:00 STRONG BODY Екатерина Зал № 1 55 мин	11:00 \$ TRX Мария К Зал № 1 55 мин / Предварительная запись/Зал № 1	10:00 INTERVAL STEP Мария Ф Зал № 1 55 мин		11:00 STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1 55 мин	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Елена Зал № 1 55 мин
12:00 YOGA THERAPY Анна Зал № 1 55 мин	11:00 STRETCHING Екатерина Зал № 1 55 мин	12:00 FITNESSYOGA Зал № 2 55 мин	11:00 STRETCHING Зал № 2 55 мин		12:00 AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1 55 мин	12:00 \$ YOGA THERAPY Анна Зал № 2 55 мин
	12:00 YOGA Ирина Зал № 1 90 мин	12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/	12:00 YOGA Ирина Зал № 1 90 мин		12:00 STRETCHING Татьяна Т Зал № 2 55 мин	12:00 STRETCHING Елена Зал № 1 55 мин
		12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 мин		12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 мин	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1 55 мин.	
	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 мин		
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1 55 мин		14:00 PILATES Инна Зал № 2 55 мин			
					16:00 \$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал 55 мин	
17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин	17:00 \$ FIT SWIM Мария Бассейн 45 мин	
18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	19:00 БАСКЕТБОЛ Вячеслав ШКОЛА 12 90 мин	18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья /Предварительная запись/
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1 55 мин		18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин		18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	20:00 \$ ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин	
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 2 55 мин		18:00 YOGA THERAPY Анна Зал № 1 55 мин	18:00 FUNCTIONAL TRAINING Мария К Зал № 1 55 мин	18:00 PUMP Мария К Зал № 1 55 мин		
19:00 INTERVAL TRAINING Мария Ф Зал № 1 55 мин	18:00 PUMP Светлана Т Зал № 1 55 мин	19:00 INTERVAL STEP Мария Ф Зал № 1 55 мин	19:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т Зал № 1 55 мин	19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин	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.	
19:00 INTRO Ирина Зал № 1 45 мин	19:00 \$ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/	19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1 55 мин	19:00 FITBALL Елена Зал № 2 55 мин	19:00 \$ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/Зал № 2		
20:00 BOXING Алексей Зал № 1 90 мин.	19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин	19:00 AQUA FIT Ирина Бассейн 45 мин	19:00 STRETCHING Мария К Зал № 1 55 мин	20:00 PILATES 50+ Мария Зал № 1 56 мин		
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/	20:00 STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1 55 мин	20:00 PILATES Инна Зал № 1 55 мин	20:00 BOXING Алексей Зал № 1 90 мин.	21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР		
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР	20:00 YOGA Ольга Зал № 2 90 мин		20:00 YOGA Ольга Зал № 1 90 мин			
21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада		21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада	20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав ШКОЛА 12 90 мин	21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада		

