



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 9 октября 2023 г.

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

