



Действительно с 13 ноября 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 13 ноября		Вторник 14 ноября		Среда 15 ноября		Четверг 16 ноября		Пятница 17 ноября		Суббота 18 ноября		Воскресенье 19 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 AQUA FIT Ирина Бассейн 45 мин		10:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	
10:00 FITBALL Зал № 1 55 мин		10:00 AQUA FIT Елена Бассейн 45 мин		10:00 PUMP Мария К Зал № 1 55 мин		10:00 INTRO Ирина Бассейн 45 мин		11:00 PILATES Зал № 1 55 мин		10:00 \$ BOXING KIDS Вячеслав Зал № 1 (4-7 лет) 55 мин		11:00 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 55 мин	
11:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин		10:00 STRONG BODY Елена Зал № 1 55 мин		11:00 \$ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/Зал №1 55 мин		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		11:00 FITNESSYOGA Екатерина С Зал № 2 55 мин		11:00 STRETCHING Мария Ф 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/ 12:55 Мария К Зал № 1 45 мин		12:00 YOGA Ирина Зал № 1 90 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/ 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			
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1 55 мин						18:00 CIRCLE FT Светлана Т Зал № 1 55 мин							
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 2 55 мин		18:00 PUMP Светлана Т Зал № 1 55 мин		18:00 YOGA THERAPY Анна Зал № 1 55 мин		19:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т Зал № 1 55 мин		18:00 PUMP Светлана Т 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 INTERVAL TRAINING Мария Ф Зал № 1 55 мин		19:00 \$ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/ 19:00 Михаил Зал № 1 55 мин		19:00 INTERVAL STEP Мария Ф Зал № 1 55 мин		19:00 FITBALL Елена Зал № 2 55 мин		19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин					
19:00 INTRO Ирина Бассейн 45 мин		19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин		19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 55 мин		19:00 STRETCHING Светлана Т Зал № 1 55 мин		19:00 \$ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/Зал №2 56 мин					
20:00 BOXING Алексей Зал № 1 90 мин.		20:00 STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1 55 мин		19:00 AQUA FIT Ирина Бассейн 45 мин		20:00 BOXING Алексей Зал № 1 90 мин.		20:00 PILATES 50+ Мария Зал № 1 56 мин					
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/ 21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР		20:00 YOGA Ольга Зал № 2 90 мин		20:00 PILATES Инна Зал № 1 55 мин		20:00 YOGA Ольга Зал № 2 90 мин		21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР Вячеслав ШКОЛА 12 90 мин					



