



Действительно с 20 ноября 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 20 ноября			Вторник 21 ноября			Среда 22 ноября			Четверг 23 ноября			Пятница 24 ноября			Суббота 25 ноября			Воскресенье 26 ноября		
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 Басссейн			55 мин Зал № 1		
10:00 FITBALL			10:00 AQUA FIT Елена			10:00 PUMP Ирина			10:00 INTRO Ирина			11:00 PILATES Ина			10:00 BOXING KIDS			11:00 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья		
55 мин Зал № 1			45 мин Басссейн			55 мин Зал № 1			45 мин Бассейн			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 2			55 мин Зал № 2		
11:00 STRETCHING			10:00 STRONG BODY Екатерина			11:00 \$ TRX Мария К			10:00 INTERVAL STEP Мария Ф									11:00 FUNCTIONAL TRAINING Екатерина		
55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин / Предварительная запись/Зал №1			55 мин Зал № 1									55 мин Зал № 1		
12:00 YOGA THERAPY Анна			11:00 STRETCHING Екатерина			11:00 FITNESSYOGA Екатерина С			11:00 STRETCHING Мария Ф									12:00 \$ YOGA THERAPY Анна		
55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 2			55 мин Зал № 2									55 мин Зал № 2		
55 мин Зал № 1			12:00 YOGA Ирина			12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ Екатерина С			12:00 YOGA Ирина									55 мин Зал № 2		
			90 мин Зал № 1			55 мин /Предварительная запись/			90 мин Зал № 1			12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К			12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К					
						45 мин Зал № 1						45 мин Зал № 1			45 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			14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К					
			45 мин Зал № 2			45 мин Зал № 1			45 мин Зал № 1			45 мин Зал № 1			45 мин Зал № 1					
			14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш						13:30 PILATES Инна											
			55 мин Зал № 1						55 мин Зал № 2											
17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав			16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника			16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника			16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника			16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника			19:00 БАСКЕТБОЛ Вячеслав			18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья		
55 мин Зал № 1			55 мин Тренажерный Зал			55 мин Тренажерный Зал			55 мин Тренажерный Зал			55 мин Тренажерный Зал			90 мин ШКОЛА 12			55 мин /Предварительная запись/		
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			20:00 \$ ZUMBA Михаил					
55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1					
						18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав						18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав			55 мин Зал № 1					
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш						18:00 CIRCLE FT Светлана Т			18:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т			18:00 PUMP Светлана Т			Уважаемые клиенты! 26 НОЯБРЯ Турнир по жиму"РУССКИЙ ИСПОЛИН" Приглашаем всех в тренажёрный зал!					
55 мин Зал № 1						55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин Зал №1								
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш			18:00 PUMP Светлана Т			18:00 YOGA THERAPY Анна			19:00 FITBALL Елена			19:00 ZUMBA Михаил								
55 мин Зал № 2			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 2			55 мин Зал № 1								
19:00 INTERVAL TRAINING Мария Ф			19:00 \$ TRX Мария К			19:00 INTERVAL STEP Мария Ф			19:00 STRETCHING Светлана Т			19:00 \$ TRX Мария К								
55 мин Зал № 1			55 мин / Предварительная запись/			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			55 мин / Предварительная запись/Зал №2								
19:00 INTRO Ирина			19:00 ZUMBA Михаил			19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья			19:00 STRETCHING Светлана Т			19:00 \$ TRX Мария К								
45 мин Бассейн			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 2			55 мин Зал № 1			55 мин Зал № 1			56 мин Зал № 1					
20:00 BOXING Алексей			20:00 STRONG BODY Татьяна Т			19:00 AQUA FIT Ирина			20:00 BOXING Алексей			20:00 PILATES 50+ Мария								
90 мин. Зал № 1			55 мин Зал № 1			45 мин Бассейн			90 мин. Зал № 1			56 мин Зал № 1								
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария			20:00 YOGA Ольга			20:00 PILATES Инна			20:00 YOGA Ольга											
55 мин /Предварительная запись/			90 мин Зал № 2			55 мин Зал № 1			90 мин Зал № 2			21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР								
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР									20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав			21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР								
									90 мин ШКОЛА 12											

