



Действительно с 27 ноября 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 27 ноября		Вторник 28 ноября		Среда 29 ноября		Четверг 30 ноября		Пятница 1 декабря		Суббота 2 декабря		Воскресенье 3 декабря	
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал Екатерина С		9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1 Ирина		9:00 BODY&MIND Бассейн Зал № 1 Мария К		9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал Ирина		10:00 INTERVAL TRAINING Екатерина Зал № 1 Инна		10:00 \$ BOXING KIDS Вячеслав Зал № 2 Татьяна Т		10:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 Наталья	
55 мин FITBALL Зал № 1 Екатерина С		55 мин AQUA FIT Бассейн Екатерина		55 мин PUMP Зал № 1 Мария К		55 мин INTRO Бассейн Мария Ф		55 мин PILATES Зал № 1		55 мин (4-7 лет)		55 мин \$ АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 2 Екатерина	
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 Мария Ф				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		11:00 FITNESSYOGA Зал № 2 Екатерина С		11:00 STRETCHING Зал № 2 Ирина				12:00 AEROBIC DANCE Зал № 2 Татьяна Т		12:00 \$ YOGA THERAPY Зал № 2 Екатерина	
55 мин		12:00 YOGA Зал № 1		12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/ Мария К		12:00 YOGA Зал № 1				12:00 STRETCHING Зал № 2 Мария Ш		12:00 STRETCHING Зал № 1	
				12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К				12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К		13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1			
		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 2		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1					
				15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 Мария К									
		14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1		16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 Мария К		13:30 PILATES Зал № 2 Инна							
				17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 2 Мария К						16:00 \$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал			
17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал		55 мин \$ FIT SWIM Бассейн			
18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1				18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья /Предварительная запись/	
				18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1				18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		20:00 \$ ZUMBA Михаил Зал № 1			
18:00 AEROBIC DANCE Зал № 1				18:00 CIRCLE FT Зал № 1 Светлана Т		18:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Зал № 1 Татьяна Т		18:00 PUMP Зал №1 Светлана Т		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 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 2		18:00 PUMP Зал № 1		18:00 YOGA THERAPY Зал № 1 Анна		19:00 FITBALL Зал № 2 Мария К		19:00 ZUMBA Зал № 1 Мария К					
55 мин INTERVAL TRAINING Зал № 1		55 мин \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/ Мария К		55 мин INTERVAL STEP Зал № 1 Мария Ф		55 мин FITBALL Зал № 2 Светлана Т		55 мин \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №2 Мария К					
19:00 INTRO Ирина		19:00 ZUMBA Михаил		19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 2 Наталья		19:00 STRETCHING Зал № 1 Алексей		19:00 PILATES 50+ Зал № 1 Мария					
45 мин BOXING Алексей		55 мин STRONG BODY Зал № 1 Татьяна Т		55 мин AQUA FIT Зал № 1 Ирина		55 мин BOXING Зал № 1 Бассейн		56 мин PILATES 50+ Зал № 1					
90 мин.		55 мин		45 мин		90 мин.							
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария		20:00 YOGA Ольга		20:00 PILATES Инна		20:00 FITNESSYOGA Екатерина							
55 мин /Предварительная запись/		90 мин		55 мин		55 мин							
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР				20:00 ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Рина		20:30 БАСКЕТБОЛ Зал № 2 Вячеслав		21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР					
				55 мин		90 мин							

