



Действительно с 6 ноября 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 6 ноября		Вторник 7 ноября		Среда 8 ноября		Четверг 9 ноября		Пятница 10 ноября		Суббота 11 ноября		Воскресенье 12 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 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин	
10:00 FITBALL Зал № 1 55 мин		10:00 AQUA FIT Ирина 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 № 2 (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 Екатерина 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 STRETCHING Татьяна Т 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 ОФП-ДЕТИ 45 мин		12:00 YOGA Ирина Зал № 1 90 мин		12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 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 STRETCHING Елена 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			
19:00 STRETCHING Ольга Зал № 2 55 мин				18:00 YOGA THERAPY Анна Зал № 1 55 мин		18:00 FUNCTIONAL TRAINING Светлана Т Зал № 1 55 мин		18:00 PUMP Светлана Т Зал № 1 55 мин					
19:00 FUNCTIONAL TRAINING Елена 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 Бассейн 45 мин		19:00 \$ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/ 19:00 Зал № 1		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 55 мин					
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 Светлана Т Зал № 1 55 мин		19:00 STRETCHING Ольга Зал № 1 55 мин					
		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 Зал № 1					
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР 21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада		20:00 YOGA Ольга Зал № 2 90 мин		21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада		20:00 YOGA Ольга Зал № 2 90 мин		21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР 21:00 КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ ИДЁТ НАБОР Влада					
						20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав ШКОЛА 12 90 мин							



