

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 4 декабря 2023 г.

Понедельник 4 декабря		Вторник 5 декабря		Среда 6 декабря		Четверг 7 декабря		Пятница 8 декабря		Суббота 9 декабря		Воскресенье 10 декабря	
9:00	NEW Нурлан С	9:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья	9:00	BODY&MIND Татьяна Г	9:00	NEW Нурлан С	10:00	INTERVAL TRAINING Екатерина	10:00	AQUA FIT Ирина	10:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав
55 мин	\$ CROSSFIT Тренажерный Зал	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	\$ CROSSFIT Тренажерный Зал	55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1
10:00	FITBALL Екатерина С	10:00	AQUA FIT Ирина	10:00	PUMP Мария К	10:00	INTRO Ирина	11:00	PILATES Инна	10:00	\$ BOXING KIDS Вячеслав	11:00	\$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья
55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1	55 мин (4-7 лет)	Зал № 2	55 мин	Зал № 2
11:00	Екатерина С	10:00	Екатерина	11:00	Мария К	10:00	Мария Ф	11:00	Татьяна Т	11:00	STRONG BODY Татьяна Т	11:00	FUNCTIONAL TRAINING Елена
55 мин	STRETCHING Зал № 1	55 мин	STRONG BODY Зал № 1	55 мин / Предварительная запись/		55 мин	INTERVAL STEP Зал № 1	55 мин	Мария Ш	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1
12:00	Анна	11:00	Екатерина	11:00	Екатерина С	11:00	Мария Ф	12:00	Мария Ш	12:00	AEROBIC DANCE Мария Ш	12:00	\$ YOGA THERAPY Анна
55 мин	YOGA THERAPY Зал № 1	55 мин	STRETCHING Зал № 1	55 мин	FITNESSYOGA Зал № 2	55 мин	STRETCHING Зал № 2	55 мин	Зал № 1	12:00	Татьяна Т	55 мин	Зал № 2
		12:00	Ирина	12:00	Екатерина С	12:00	Ирина	12:00	Татьяна Т	55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 2
		90 мин	Зал № 1	55 мин /Предварительная запись/		90 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2	13:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш		
				12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К			12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К	55 мин.	Зал № 1		
		14:00	Мария К	45 мин	Зал № 1	14:00	Мария К	45 мин	Зал № 1				
		45 мин	Зал № 2	45 мин	ОФП-ДЕТИ Зал № 1	45 мин	ОФП-ДЕТИ Зал № 1	45 мин	ОФП-ДЕТИ Зал № 1				
				15:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К								
		14:00	Мария Ш	45 мин	Зал № 1	13:30	ПILATES Инна						
		55 мин	Зал № 1	16:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	55 мин	Зал № 2			16:00	\$ FIT SWIM Вероника		
				45 мин	Зал № 1					55 мин	Тренажерный Зал		
				17:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К					17:00	\$ FIT SWIM Мария		
				45 мин	Зал № 2					45 мин	Бассейн		
17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	16:30	Вероника	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника			18:15	NEW Наталья
55 мин	Зал № 1	55 мин	Тренажерный Зал	55 мин	Тренажерный Зал	55 мин	Тренажерный Зал	55 мин	Тренажерный Зал	45 мин		55 мин /Предварительная запись/	
18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав				
55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1				
				18:00	Вячеслав			18:00	Вячеслав	20:00	\$ ZUMBA Михаил		
				55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1		
18:00	AEROBIC DANCE Мария Ш					18:00	Светлана Т						
55 мин	Зал № 1					55 мин	Зал № 1						
19:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш	18:00	Светлана Т	18:00	Анна	19:00	ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т	18:00	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.			
55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1			55 мин	Зал №1				
19:00	INTERVAL TRAINING Мария Ф	19:00	Мария К	19:00	Мария Ф	19:00	Мария К	19:00	Михаил				
55 мин	Зал № 1	55 мин / Предварительная запись/		55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1				
19:00	INTRO Ирина	19:00	Михаил	19:00	Наталья	19:00	Светлана Т	19:00	Мария К				
45 мин	Бассейн	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1	55 мин/Предварительная запись/					
20:00	BOXING Алексей	20:00	Татьяна Т	19:00	Ирина	20:00	Алексей	20:00	Мария				
90 мин.	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	90 мин.	Зал № 1	56 мин	Зал № 1				
20:00	\$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин/Предварительная запись/	20:00	Ирина	20:00	Инна	20:00	Екатерина						
21:00	\$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР	90 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2	21:00	\$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР				
				20:00	NEW Рина	20:30	Вячеслав						
				55 мин	ТАНЕЦ ЖИЗНИ Зал № 2	90 мин	БАКЕТБОЛ ШКОЛА 12						