



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 18 декабря 2023 г.

Понедельник 18 декабря		Вторник 19 декабря		Среда 20 декабря		Четверг 21 декабря		Пятница 22 декабря		Суббота 23 декабря		Воскресенье 24 декабря	
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал Елена	9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1 Ирина	9:00 BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1 Мария К	9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал Ирина	10:00 INTERVAL TRAINING Екатерина Зал № 1 Инна	10:00 AQUA FIT Ирина Зал № 1 Вячеслав	9:15 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 Вячеслав							
55 мин FITBALL Зал № 1 Елена	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) \$ BOXING KIDS Зал № 2 Татьяна Т	55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Елена							
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 STRETCHING Зал № 1 Мария Ф	11:00 STRONG BODY Зал № 1 Мария Ш	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Зал № 1 Анна							
55 мин YOGA THERAPY Зал № 1	55 мин STRETCHING Зал № 1 Ирина	55 мин FITNESSYOGA Зал № 2 Екатерина С	55 мин STRETCHING Зал № 2 Ирина	55 мин YOGA Зал № 1	12:00 AEROBIC DANCE Зал № 1 Татьяна Т	12:00 \$ YOGA THERAPY Зал № 2 Елена							
55 мин	12:00 YOGA Зал № 1 90 мин	12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/ Мария К	12:00 YOGA Зал № 1 90 мин	12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1 Мария Ш	12:00 STRETCHING Зал № 2 55 мин							
	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 2 45 мин	12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К	55 мин.	10:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав							
		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 2 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 Мария К		55 мин							
		15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 Мария К	15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 Мария К	13:30 PILATES Инна Зал N									
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1 55 мин	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 Мария К	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 Мария К	15:00 PILATES Зал N									
		17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 2 45 мин	17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 2 Мария К		16:00 \$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал								
17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал	17:00 \$ FIT SWIM Зал № 1 Бассейн								
18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	45 мин	18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья /Предварительная запись/							
55 мин	55 мин	55 мин	55 мин	55 мин	55 мин								
		18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 Вячеслав	20:00 \$ ZUMBA Михаил Зал № 1								
18:00 AEROBIC DANCE Зал № 1 Мария Ш			18:00 CIRCLE FT Зал № 1 Мария К										
55 мин			55 мин										
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 2 Мария Ш	18:00 PUMP Зал № 1 Мария К	18:00 YOGA THERAPY Зал № 1 Анна	19:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Зал № 1 Татьяна Т	18:00 PUMP Зал №1 Мария К	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	55 мин	55 мин	19:00 FITBALL Зал № 2 Елена	55 мин									
19:00 INTERVAL TRAINING Зал № 1 Мария Ф	19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/ Мария К	19:00 INTERVAL STEP Зал № 1 Мария Ф	19:00 STRETCHING Зал № 1 Мария К	19:00 ZUMBA Зал № 1 Михаил									
55 мин	19:00 ZUMBA Зал № 1 Михаил	19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 2 Наталья	19:00 STRETCHING Зал № 1 Мария К	19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №2 Мария К									
45 мин	55 мин	55 мин	55 мин	56 мин									
20:00 BOXING Зал № 1 Алексей	20:00 STRONG BODY Зал № 1 Татьяна Т	19:00 AQUA FIT Зал № 2 Ирина	20:00 BOXING Зал № 1 Бассейн	20:00 PILATES 50+ Зал № 1 Мария									
90 мин.	55 мин	45 мин	90 мин.	56 мин									
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/ Мария	20:00 YOGA Зал № 2 Ольга	20:00 PILATES Зал № 1 Инна	20:00 YOGA Зал № 2 Ольга										
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР	90 мин	55 мин	20:00 ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Рина Зал № 2	21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР									
		20:00	90 мин	21:00									
		90 мин	90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									
			90 мин	21:00									