



Понедельник 25 декабря		Вторник 26 декабря		Среда 27 декабря		Четверг 28 декабря		Пятница 29 декабря		Суббота 30 декабря		Воскресенье 31 декабря	
NEW Нурлан С		Наталья Г		Татьяна Г		NEW Нурлан С		Екатерина		Ирина		Наталья Г	
\$ CROSSFIT		АЗБУКА ВОСТОКА		BODY&MIND		\$ CROSSFIT		INTERVAL TRAINING		AQUA FIT		\$ АЗБУКА ВОСТОКА	
55 мин Тренажерный Зал		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Тренажерный Зал		55 мин Зал № 1		45 мин Бассейн		55 мин Вячеслав	
10:00		10:00		10:00		10:00		11:00		10:00		10:00	
FITBALL		AQUA FIT		PUMP		INTRO		PILATES		\$ BOXING KIDS		\$ BOXING JUNIOR	
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 № 1	
11:00		10:00		11:00		10:00				11:00		11:00	
STRETCHING		STRONG BODY		\$ TRX		INTERVAL STEP				STRONG BODY		FUNCTIONAL TRAINING	
55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин / Предварительная запись/Зал №1		55 мин Зал № 1				55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1	
12:00		11:00		11:00		11:00		12:00		12:00		12:00	
YOGA THERAPY		STRETCHING		FITNESSYOGA		STRETCHING		YOGA		AEROBIC DANCE		\$ YOGA THERAPY	
55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 2	
		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
		YOGA		\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ		YOGA				STRETCHING		STRETCHING	
		90 мин Зал № 1		55 мин /Предварительная запись/		90 мин Зал № 1				55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1	
				12:55 ОФП-ДЕТИ		12:55 ОФП-ДЕТИ		12:55 ОФП-ДЕТИ		13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА			
				45 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1		55 мин. Зал № 1			
		14:00 ОФП-ДЕТИ		14:00 ОФП-ДЕТИ		14:00 ОФП-ДЕТИ		14:00 ОФП-ДЕТИ		\$ FIT SWIM			
		45 мин Зал № 2		45 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1		55 мин Тренажерный Зал			
				15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА						14:00 \$ FIT SWIM			
				45 мин Зал № 1						45 мин Бассейн			
		14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА		16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА		13:30 PILATES		Инна					
		55 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1		55 мин Зал № 2							
				17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА									
				45 мин Зал № 2									
17:00		16:30		16:30		16:30		16:30					
\$ BOXING JUNIOR		\$ FIT JUNIOR		\$ FIT JUNIOR		\$ FIT JUNIOR		\$ FIT JUNIOR					
55 мин Зал № 1		55 мин Тренажерный Зал		55 мин Тренажерный Зал		55 мин Тренажерный Зал		55 мин Тренажерный Зал					
18:00		17:00		17:00		17:00		17:00				18:15	
\$ BOXING JUNIOR		\$ BOXING JUNIOR		\$ BOXING JUNIOR		\$ BOXING JUNIOR		\$ BOXING JUNIOR				\$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА	
55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1				55 мин /Предварительная запись/	
18:00				18:00		18:00		18:00		20:00			
AEROBIC DANCE				\$ BOXING JUNIOR		\$ BOXING JUNIOR		\$ BOXING JUNIOR		\$ ZUMBA			
55 мин Зал № 1				55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1			
19:00													
ВЕЧЕРНИЙ КРОСС													
19:00		18:00		18:00		18:00		18:00					
ЗДОРОВАЯ СПИНА		PUMP		YOGA THERAPY		CIRCLE FT		PUMP					
55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал №1					
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00					
INTERVAL TRAINING		\$ TRX		INTERVAL STEP		FITBALL		ZUMBA					
55 мин Зал № 1		55 мин / Предварительная запись/		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1					
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00					
INTRO		ZUMBA		АЗБУКА ВОСТОКА		STRETCHING		\$ TRX					
45 мин Бассейн		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1		55 мин / Предварительная запись/Зал №2					

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!

