



Действительно с 15 января 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

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



