



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 22 января 2024 г.

Понедельник 22 января	Вторник 23 января	Среда 24 января	Четверг 25 января	Пятница 26 января	Суббота 27 января	Воскресенье 28 января
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал Елена	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 Ирина	10:00 INTERVAL TRAINING Екатерина Зал № 1 45 мин	10:00 AQUA FIT Ирина Бассейн Вячеслав Зал № 1 45 мин	9:15 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 55 мин
10:00 FITBALL Зал № 1 45 мин	10:00 AQUA FIT Ирина Бассейн Екатерина Зал № 1 45 мин	10:00 PUMP Мария К Зал № 1 45 мин	10:00 INTRO Бассейн Мария Ф Зал № 1 45 мин	11:00 PILATES Зал № 1 55 мин	10:00 \$ BOXING KIDS Зал № 1 (4-7 лет) Татьяна Т Зал № 1 55 мин	10:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин
11:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин	10:00 STRONG BODY Екатерина Зал № 1 55 мин	11:00 \$ TRX Мария К Зал № 1 55 мин / Предварительная запись/Зал №1	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 Зал № 1 55 мин	11:00 STRETCHING Екатерина Зал № 1 55 мин	12:00 FITNESSYOGA Зал № 2 55 мин	11:00 STRETCHING Зал № 2 55 мин		12:00 AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1 55 мин	12:00 \$ YOGA THERAPY Анна Зал № 1 55 мин
	12:00 YOGA Ирина Зал № 1 90 мин	12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ Екатерина С Зал № 1 55 мин /Предварительная запись/	12:00 YOGA Ирина Зал № 1 90 мин		12:00 STRETCHING Татьяна Т Зал № 1 55 мин	12:00 STRETCHING Елена Зал № 1 55 мин
	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 45 мин	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 мин		12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 45 мин	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1 55 мин.	13:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр Зал № 1 90 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		
		15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1 45 мин				
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1 55 мин	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1 45 мин	13:30 PILATES Ирина Зал № 2 55 мин			
		17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 2 45 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		18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья Зал № 1 55 мин /Предварительная запись/
		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	
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1 55 мин			18:00 CIRCLE FT Светлана Т Зал № 1 55 мин			
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 2 55 мин		18:00 YOGA THERAPY Анна Зал № 1 55 мин	19:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т Зал № 1 55 мин	18:00 PUMP Светлана Т 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 INTERVAL TRAINING Мария Ф Зал № 1 55 мин	19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин	19:00 INTERVAL STEP Мария Ф Зал № 1 55 мин	19:00 FITBALL Елена Зал № 2 55 мин	19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин		
19:00 INTRO Ирина Бассейн 45 мин	19:00 \$ TRX Мария К Зал № 1 55 мин / Предварительная запись/Зал №2	19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1 55 мин	19:00 STRETCHING Светлана Т Зал № 1 55 мин	19:00 \$ TRX Мария К Зал № 1 55 мин / Предварительная запись/Зал №2		
20:00 BOXING Алексей Зал № 1 90 мин.	20:00 STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1 45 мин	19:00 AQUA FIT Ирина Бассейн 45 мин	20:00 BOXING Алексей Зал № 1 90 мин.	20:00 PILATES 50+ Мария Зал № 1 56 мин		
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария 55 мин /Предварительная запись/	20:00 YOGA Ольга Зал № 2 90 мин	20:00 PILATES Ирина Зал № 1 55 мин	20:00 YOGA Ольга Зал № 2 90 мин			
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР	21:00 NEW ТАЙСКИЙ БОКС Александр Зал № 1 90 мин	20:00 ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Рина Зал № 2 90 мин	20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав ШКОЛА 12 Зал № 2 90 мин	21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР		