



Действительно с 29 января 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 29 января		Вторник 30 января		Среда 31 января		Четверг 1 февраля		Пятница 2 февраля		Суббота 3 февраля		Воскресенье 4 февраля	
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С		9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья		10:00 PUMP Мария К		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 Ирина		55 мин Зал № 1 Мария К		55 мин Тренажерный Зал		55 мин Зал № 1 Ина		45 мин Бассейн Вячеслав		55 мин Зал № 2 Вячеслав	
10:00 FITBALL		10:00 AQUA FIT		11:00 \$ TRX		10:00 INTRO		11:00 PILATES		10:00 \$ BOXING KIDS		10:00 \$ BOXING JUNIOR	
55 мин Зал № 1 Елена		45 мин Бассейн		55 мин / Предварительная запись/Зал №1		45 мин Бассейн		55 мин Зал № 1		55 мин (4-7 лет) Зал № 2		55 мин Зал № 1	
11:00 STRETCHING		10:00 STRONG BODY		11:00 FITNESSYOGA		10:00 INTERVAL STEP				11:00 STRONG BODY		11:00 FUNCTIONAL TRAINING	
55 мин Зал № 1 Анна		55 мин Зал № 1 Екатерина		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1				55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1	
12:00 YOGA THERAPY		11:00 STRETCHING		12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ		11:00 STRETCHING				12:00 AEROBIC DANCE		12:00 \$ YOGA THERAPY	
55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1 Ирина		55 мин /Предварительная запись/		55 мин Зал № 2		55 мин Ирина		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 2	
		12:00 YOGA				12:00 YOGA				12:00 STRETCHING		12:00 STRETCHING	
		90 мин Зал № 1				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		13:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW	
		45 мин Зал № 2		45 мин Зал № 1				45 мин Зал № 1		55 мин. Зал № 1		90 мин Зал № 1	
				14:00 ОФП-ДЕТИ		14:00 ОФП-ДЕТИ		14:00 ОФП-ДЕТИ					
				45 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1		45 мин Зал № 1					
				15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА				45 мин					
		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						16:00 \$ FIT SWIM		Вероника	
				45 мин Зал № 2						55 мин Тренажерный Зал		Мария	
17:00 \$ BOXING JUNIOR		16:30 \$ FIT JUNIOR		16:30 \$ FIT JUNIOR		16:30 \$ FIT JUNIOR		16:30 \$ FIT JUNIOR		17:00 \$ FIT SWIM			
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		17:00 \$ BOXING JUNIOR		17:00 \$ BOXING JUNIOR		17:00 \$ BOXING JUNIOR		17:00 \$ BOXING JUNIOR				18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW	
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				18:00 \$ BOXING JUNIOR		20:00 \$ ZUMBA			
				55 мин Зал № 1				55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1			
18:00 AEROBIC DANCE						18:00 CIRCLE FT		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		Елена		18:00 PUMP			
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА				55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		Светлана Т		Зал №1			
55 мин Зал № 2		19:00 ZUMBA		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал №1		Зал №1			
19:00 INTERVAL TRAINING		19:00 \$ TRX		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1			
55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1			
19:00 INTRO		19:00 \$ TRX		19:00 АЗБУКА ВОСТОКА		19:00 STRETCHING		Светлана Т		19:00 ZUMBA			
45 мин Бассейн		55 мин / Предварительная запись/Зал №2		55 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1		55 мин Зал № 1			
20:00 BOXING		20:00 STRONG BODY		20:00 AQUA FIT		20:00 BOXING		55 мин / Предварительная запись/Зал №2		19:00 \$ TRX			
90 мин. Зал № 1		55 мин Зал № 1		45 мин Бассейн		90 мин. Зал № 1		55 мин / Предварительная запись/Зал №2		55 мин Зал № 1			
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ		20:00 YOGA		20:00 PILATES		20:00 YOGA		20:00 PILATES 50+		Мария			
55 мин /Предварительная запись/		90 мин Зал № 2		55 мин Зал № 1		90 мин Зал № 2		56 мин Зал № 1					
		21:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW		20:00 ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW		20:30 БАСКЕТБОЛ		ШКОЛА 12					
		90 мин Зал № 1		90 мин Зал № 2		90 мин							



