



Действительно с 8 января 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 8 января		Вторник 9 января		Среда 10 января		Четверг 11 января		Пятница 12 января		Суббота 13 января		Воскресенье 14 января	
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 Ирина		10:00 AQUA FIT Ирина Бассейн Вячеслав		9:15 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 Вячеслав	
10:00 FITBALL Зал № 1 Елена		10:00 AQUA FIT Бассейн Екатерина		10:00 PUMP Зал № 1 Мария К		10:00 INTRO Бассейн Мария Ф		11:00 PILATES Зал № 1		10:00 \$ BOXING KIDS Зал № 1 (4-7 лет) Татьяна Т		10:00 \$ 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 Ирина				11:00 STRONG BODY Зал № 1 Мария Ш		11:00 FUNCTIONAL TRAINING Зал № 1 Анна	
12:00 YOGA THERAPY Зал № 1		11:00 STRETCHING Зал № 1 Ирина		11:00 FITNESSYOGA Зал № 2 Екатерина С		11:00 STRETCHING Зал № 2 Ирина				12:00 AEROBIC DANCE Зал № 1 Татьяна Т		12:00 \$ YOGA THERAPY Зал № 2 Александр	
55 мин		12:00 YOGA Зал № 1		12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/ Мария К		12:00 YOGA Зал № 1		12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К		13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш		13:00 NEW ТАЙСКИЙ БОКС Зал № 1	
				12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1				12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1		55 мин.		90 мин	
		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 2		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1					
				15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1									
		14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1		16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1		13:30 PILATES Зал № 2							
				17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 2						16:00 \$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал			
17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал Зал № 1		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал Зал № 1		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал Зал № 1		16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал Зал № 1		17:00 \$ FIT SWIM Бассейн			
18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1				18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья /Предварительная запись/	
				18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1				18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		20:00 \$ ZUMBA Михаил Зал № 1			
18:00 AEROBIC DANCE Зал № 1						18:00 CIRCLE FT Зал № 1							
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 2		18:00 PUMP Зал № 1		18:00 YOGA THERAPY Зал № 1		19:00 ВЕЧЕРНИЙ КРОСС Татьяна Т		18:00 PUMP Зал №1		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 Зал № 1		19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/ Мария К		19:00 INTERVAL STEP Зал № 1		19:00 FITBALL Зал № 2		19:00 ZUMBA Зал № 1					
19:00 INTRO Ирина		19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1		19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2		19:00 STRETCHING Зал № 1		19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №2 Мария К					
45 мин BOXING Бассейн Алексей		55 мин STRONG BODY Зал № 1 Татьяна Т		55 мин AQUA FIT Зал № 2 Ирина		55 мин BOXING Зал № 1 Алексей		56 мин PILATES 50+ Зал № 1					
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/ Мария		20:00 YOGA Ольга Зал № 2		20:00 PILATES Ирина Зал № 1		20:00 YOGA Ольга							
21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР		21:00 NEW ТАЙСКИЙ БОКС Александр Зал № 1		20:00 ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Рина Зал № 2		20:30 БАСКЕТБОЛ Зал № 2 ШКОЛА 12		21:00 \$ ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ СТУДЕНДЫ ИДЁТ НАБОР					

