



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 5 февраля 2024 г.

Понедельник 5 февраля	Вторник 6 февраля	Среда 7 февраля	Четверг 8 февраля	Пятница 9 февраля	Суббота 10 февраля	Воскресенье 11 февраля
9:00 \$ CROSSFIT Тренажерный Зал 55 мин Елена	9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 1 55 мин Ирина	10:00 PUMP Зал № 1 55 мин Мария К	9:00 \$ CROSSFIT Тренажерный Зал 55 мин Ирина	10:00 INTERVAL TRAINING Зал № 1 55 мин Ирина	10:00 AQUA FIT Бассейн 45 мин Вячеслав	9:15 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 2 55 мин Вячеслав
10:00 FITBALL Зал № 1 55 мин Елена	10:00 AQUA FIT Бассейн 45 мин Екатерина	11:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №1 55 мин Екатерина С	10:00 INTRO Бассейн 45 мин Мария Ф	11:00 PILATES Зал № 1 55 мин Ирина	10:00 \$ BOXING KIDS Зал № 2 55 мин Татьяна Т	10:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин Елена
11:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин Анна	10:00 STRONG BODY Зал № 1 55 мин Екатерина	11:00 FITNESSYOGA Зал № 2 55 мин Екатерина С	10:00 INTERVAL STEP Зал № 1 55 мин Мария Ф	11:00 STRONG BODY Зал № 1 55 мин Татьяна Т	12:00 STRETCHING Зал № 2 55 мин Мария Ш	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Зал № 1 55 мин Ольга
12:00 YOGA THERAPY Зал № 1 55 мин	11:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин Ирина	12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/ 55 мин	11:00 STRETCHING Зал № 2 55 мин Ирина	12:00 YOGA Зал № 1 90 мин	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1 55 мин	11:00 \$ ВЕЙГА Зал № 2 90 мин
	12:00 YOGA Зал № 1 90 мин	12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ "ЗДОРОВЫЕ НОГИ" 14:30 ЗАЛ №1 ЖДЁМ ВСЕХ!	12:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин
		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин		12:30 \$ YOGA THERAPY Зал № 2 55 мин
		15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 45 мин				13:00 ТАЙСКИЙ БОКС Зал № 1 90 мин
		16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 45 мин	13:30 PILATES Зал № 2 55 мин			
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1 55 мин	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 45 мин			16:00 \$ FIT SWIM Тренажерный Зал 55 мин	
17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал 55 мин	16:30 \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал 55 мин	17:00 \$ FIT SWIM Бассейн 45 мин	18:15 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА Зал № 1 55 мин
18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин	17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин		
		18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин		18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин	20:00 \$ ZUMBA Зал № 1 55 мин	
18:00 AEROBIC DANCE Зал № 1 55 мин						
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 2 55 мин		18:00 YOGA THERAPY Зал № 1 55 мин	18:00 CIRCLE FT 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 Зал № 1 55 мин	19:00 ZUMBA Зал № 1 55 мин	19:00 INTERVAL STEP Зал № 1 55 мин	19:00 FITBALL Зал № 2 55 мин	18:00 PUMP Зал №1 55 мин		
19:00 INTRO Бассейн 45 мин	19:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №2 55 мин	19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 1 55 мин	19:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин	19:00 ZUMBA Зал № 1 55 мин		
20:00 BOXING Зал № 1 90 мин	20:00 STRONG BODY Зал № 1 55 мин	19:00 AQUA FIT Зал № 2 45 мин	20:00 BOXING Зал № 1 90 мин	19:00 \$ TRX Зал № 1 55 мин		
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/	20:00 YOGA Зал № 2 90 мин	20:00 PILATES Зал № 1 55 мин	20:00 YOGA Зал № 2 90 мин	20:00 PILATES 50+ Зал № 1 56 мин		
	21:00 ТАЙСКИЙ БОКС Зал № 1 90 мин	20:00 ТАНЕЦ ЖИЗНИ Зал № 2 90 мин	20:30 БАСКЕТБОЛ ШКОЛА 12 90 мин			

