



Действительно с 1 апреля 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 1 апреля		Вторник 2 апреля		Среда 3 апреля		Четверг 4 апреля		Пятница 5 апреля		Суббота 6 апреля		Воскресенье 7 апреля	
9:00 55 мин \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал	Елена	9:00 55 мин АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1	Ирина	10:00 55 мин PUMP Мария К Зал № 1	Мария К	9:00 55 мин \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал	Ирина	9:00 55 мин BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1	Екатерина	10:00 45 мин AQUA FIT Бассейн Зал № 2	Ирина	9:15 55 мин \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2	Вячеслав
10:00 55 мин FITBALL Зал № 1	Елена	10:00 45 мин AQUA FIT Бассейн Зал № 1	Екатерина	11:00 55 мин / Предварительная запись/Зал №1 \$ TRX Татьяна Г Зал № 1	Мария Ф	10:00 45 мин INTRO Бассейн Зал № 1	Мария Ф	10:00 55 мин INTERVAL TRAINING Ирина Зал № 1	Ирина	10:00 55 мин (4-7 лет) \$ BOXING KIDS Татьяна Т Зал № 1	Ирина	10:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1	Вячеслав
11:00 55 мин STRETCHING Зал № 1	Елена	10:00 55 мин STRONG BODY Зал № 1	Екатерина	11:00 55 мин BODY&MIND Зал № 1	Мария Ф	10:00 55 мин INTERVAL STEP Мария Ф Зал № 1	Мария Ф	11:00 55 мин PILATES Зал № 1	Ирина	11:00 55 мин STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1	Ирина	11:00 55 мин FUNCTIONAL TRAINING Елена Зал № 1	Вячеслав
12:00 55 мин YOGA THERAPY Зал № 1	Анна	11:00 55 мин STRETCHING Зал № 1	Ирина			11:00 55 мин STRETCHING Зал № 2	Мария Ф			12:00 55 мин STRETCHING Зал № 1	Мария Ш	11:00 55 мин FUNCTIONAL TRAINING Елена Зал № 1	Вячеслав
		12:00 90 мин YOGA Зал № 1	Ирина							12:00 55 мин AEROBIC DANCE Зал № 1	Мария Ш	11:00 90 мин \$ ВЕЙГА NEW Ольга Зал № 2	Вячеслав
		12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Зал № 2	Мария К	12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Зал № 1	Мария К			12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Зал № 1	Мария К	13:00 55 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1	Мария Ш	12:00 55 мин STRETCHING Зал № 1	Вячеслав
				14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Зал № 1	Мария К	14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Зал № 1	Мария К	14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Зал № 1	Мария К			12:30 55 мин \$ YOGA THERAPY Зал № 2	Вячеслав
				15:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1	Мария К							13:00 90 мин ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр Зал № 1	Вячеслав
				16:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 2	Мария К	13:30 55 мин PILATES Зал № 2	Ирина					14:00 120 мин ВОЛЕЙБОЛ NEW Дмитрий ФОК БАЖЕНОВА 4/5	Вячеслав
17:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав	16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал	Вероника	16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал	Вероника	16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал	Вероника	16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал	Вероника	17:00 45 мин \$ FIT SWIM Тренажерный Зал	Мария		Вячеслав
18:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав	17:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав	17:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав	17:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав	17:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав				Вячеслав
				18:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав			18:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	Вячеслав	20:00 55 мин \$ ZUMBA Зал № 1	Михаил		Вячеслав
18:00 55 мин AEROBIC DANCE Зал № 1	Мария Ш			18:00 55 мин YOGA THERAPY Зал № 1	Анна								Вячеслав
19:00 55 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 2	Мария Ш			19:00 55 мин INTERVAL STEP Зал № 1	Мария Ф	18:00 55 мин CIRCLE FT Зал № 1	Светлана Т						Вячеслав
19:00 55 мин INTERVAL TRAINING Зал № 1	Мария Ф	19:00 55 мин ZUMBA Зал № 1	Михаил	19:00 55 мин АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 1	Наталья	19:00 55 мин FITBALL Зал № 2	Елена	18:00 55 мин PUMP Зал № 1	Светлана Т				Вячеслав
19:00 45 мин INTRO Бассейн	Ирина	19:00 55 мин \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья Зал № 2	Наталья	19:00 45 мин AQUA FIT Бассейн	Ирина	19:00 55 мин STRETCHING Зал № 1	Светлана Т	19:00 55 мин ZUMBA Зал № 1	Михаил				Вячеслав
20:00 90 мин. BOXING Зал № 1	Алексей	20:00 55 мин STRONG BODY Зал № 1	Татьяна Т	20:00 55 мин PILATES Зал № 1	Ирина	20:00 90 мин. BOXING Зал № 1	Алексей	19:00 55 мин / Предварительная запись/Зал №2 \$ TRX Мария К	Мария К				Вячеслав
20:00 55 мин \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ /Предварительная запись/	Мария	20:00 90 мин YOGA Зал № 2	Ольга	20:10 90 мин ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Михаил Зал № 2	Михаил	20:00 90 мин YOGA Зал № 2	Ольга	20:00 56 мин PILATES 50+ Зал № 1	Мария				Вячеслав
		21:00 90 мин ТАЙСКИЙ БОКС Зал № 1	Александр	21:00 55 мин \$ ZUMBA Зал № 1	Михаил	20:30 90 мин БАСКЕТБОЛ ШКОЛА 12	Вячеслав						Вячеслав

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.

