



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 11 марта 2024 г.

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

