



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 18 марта 2024 г.

Понедельник 18 марта	Вторник 19 марта	Среда 20 марта	Четверг 21 марта	Пятница 22 марта	Суббота 23 марта	Воскресенье 24 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 Елена 55 мин 11:00 STRETCHING Елена 55 мин 12:00 YOGA Ирина 90 мин 12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин 16:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 55 мин	9:00 BODY&MIND Татьяна Зал № 1 55 мин 10:00 PUMP Мария К 55 мин 11:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/Зал №1 Екатерина С 12:00 FITNESSYOGA Зал № 2 55 мин 12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин /Предварительная запись/ Мария К 12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин 16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин 17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин	9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал 55 мин 10:00 INTRO Ирина 45 мин 10:00 INTERVAL STEP Мария Ф 55 мин 11:00 STRETCHING Мария Ф 55 мин 12:00 YOGA Ирина 90 мин 12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 15:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 16:30 PILATES Инна 55 мин	10:00 INTERVAL TRAINING Мария К Зал № 1 55 мин 11:00 PILATES Инна 55 мин 12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 13:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин 16:00 \$ FIT SWIM Вероника 55 мин 17:00 \$ FIT SWIM Мария 45 мин 18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин 18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин 19:00 CIRCLE FT Светлана Т Зал № 1 55 мин 19:00 FITBALL Елена Зал № 2 55 мин 19:00 STRETCHING Светлана Т Зал № 1 55 мин 20:00 BOXING Алексей Зал № 1 90 мин. 20:00 YOGA Рина Зал № 1 20:00 20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав 90 мин	10:00 AQUA FIT Ирина 45 мин 10:00 \$ BOXING KIDS Вячеслав Зал № 2 55 мин (4-7 лет) 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. 14:00 \$ YOGA THERAPY Анна 55 мин 15:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр Зал № 2 90 мин 16:00 \$ FIT SWIM Вероника 55 мин 17:00 \$ FIT SWIM Мария 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 12:00 STRETCHING Елена Зал № 1 55 мин 12:30 \$ YOGA THERAPY Анна Зал № 2 55 мин 13:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр Зал № 2 90 мин 14:00 ВОЛЕЙБОЛ NEW Дмитрий Зал № 1 120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5
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.						

