РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 25 марта 2024 г.

Понедельник 25 марта	Вторник 26 марта	Среда 27 марта	Четверг 28 марта	Пятница 29 марта	Суббота 30 марта	Воскресенье 31 марта
9:00 $ CROSSFIT NEW Нурлан С 55 мин Тренажерный Зал	9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья 55 мин Зал № 1	9:00 BODY&MIND Татьяна Г 55 мин Зал № 1	9:00 $ CROSSFIT NEW Нурлан С 55 мин Тренажерный Зал	10:00 INTERVAL TRAINING Мария К 55 мин Зал № 1	10:00 AQUA FIT Ирина 45 мин Бассейн	9:15 $ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья 55 мин Зал № 2
10:00 FITBALL Елена 55 мин Зал № 1	10:00 AQUA FIT Ирина 45 мин Бассейн	10:00 PUMP Мария К 55 мин Зал № 1	10:00 INTRO Ирина 45 мин Бассейн	11:00 PILATES Инна 55 мин Зал № 1	10:00 $ BOXING KIDS Вячеслав 55 мин (4-7 лет) Зал № 2	10:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1
11:00 STRETCHING Елена 55 мин Зал № 1	10:00 STRONG BODY Елена 55 мин Зал № 1	11:00 $ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/Зал №1	10:00 INTERVAL STEP Мария Ф 55 мин Зал № 1		11:00 STRONG BODY Татьяна Т 55 мин Зал № 1	
12:00 YOGA THERAPY Анна 55 мин Зал № 1	11:00 STRETCHING Елена 55 мин Зал № 1	11:00 FITNESSYOGA Екатерина С 55 мин Зал № 2	11:00 STRETCHING Мария Ф 55 мин Зал № 2		12:00 STRETCHING Татьяна Т 55 мин Зал № 2	
	12:00 YOGA Ирина 90 мин Зал № 1	12:00 $ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ Екатерина С 55 мин /Предварительная запись/	12:00 YOGA Ирина 90 мин Зал № 1		12:00 AEROBIC DANCE Мария Ш 55 мин Зал № 1	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Елена 55 мин Зал № 1
	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 2	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1		12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 55 мин. Зал № 1	12:00 STRETCHING Елена 55 мин Зал № 1
		14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1		12:30 $ YOGA THERAPY Анна 55 мин Зал № 2
		15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1				13:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр 90 мин Зал № 1
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 55 мин Зал № 1	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1	13:30 PILATES Инна 55 мин Зал № 2			14:00 ВОЛЕЙБОЛ NEW Дмитрий 120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5
		17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 2			16:00 $ FIT SWIM Вероника 55 мин Тренажерный Зал	
17:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1	16:30 $ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	16:30 $ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	16:30 $ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	16:30 $ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	17:00 $ FIT SWIM Мария 45 мин Бассейн	
18:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1	17:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1	17:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1	17:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1	17:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1		
		18:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1		18:00 $ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 1	20:00 $ ZUMBA Михаил 55 мин Зал № 1	
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш 55 мин Зал № 1		18:00 YOGA THERAPY Анна 55 мин Зал № 1				
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 55 мин Зал № 2		19:00 INTERVAL STEP Мария Ф 55 мин Зал № 1	18:00 CIRCLE FT Мария К 55 мин Зал № 1			
19:00 FUNCTIONAL TRAINING Елена 55 мин Зал № 1	19:00 ZUMBA Михаил 55 мин Зал № 1	19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья 55 мин Зал № 2	19:00 FITBALL Елена 55 мин Зал № 2	18:00 PUMP Елена 55 мин Зал№1		
19:00 INTRO Ирина 45 мин Бассейн	19:00 $ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья 55 мин Зал № 2	19:00 AQUA FIT Ирина 45 мин Бассейн	19:00 STRETCHING Мария К 55 мин Зал № 1	19:00 ZUMBA Михаил 55 мин Зал № 1		
20:00 BOXING Алексей 90 мин. Зал № 1	20:00 STRONG BODY Татьяна Т 55 мин Зал № 1	20:00 PILATES Инна 55 мин Зал № 1	20:00 BOXING Алексей 90 мин. Зал № 1	19:00 $ TRX Мария К 55 мин / Предварительная запись/Зал №2		
20:00 $ ВНУТРЕННИИ СВЕТ Мария 55 мин /Предварительная запись/	20:00 STRETCHING Елена 55 мин Зал № 2	20:10 ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Рина 90 мин Зал № 2		20:00 PiLATES 50+ Мария 56 мин Зал № 1		
	21:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр 90 мин Зал № 1	21:00 $ ZUMBA Михаил 55 мин Зал № 1	20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав 90 мин ШКОЛА 12			

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.