



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 4 марта 2024 г.

Понедельник 4 марта		Вторник 5 марта		Среда 6 марта		Четверг 7 марта		Пятница 8 марта		Суббота 9 марта		Воскресенье 10 марта	
9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал 55 мин Елена		9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1 55 мин Ирина		9:00 BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1 55 мин Мария К		9:00 \$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал 55 мин Ирина		10:00 INTERVAL TRAINING Екатерина Зал № 1 55 мин Ирина		10:00 AQUA FIT Ирина Бассейн 45 мин Вячеслав		9:15 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 55 мин Вячеслав	
10:00 FITBALL Зал № 1 55 мин Елена		10:00 AQUA FIT Бассейн 45 мин Ирина		10:00 PUMP Зал № 1 55 мин Мария К		10:00 INTRO Бассейн 45 мин Ирина		11:00 PILATES Зал № 1 55 мин Ирина		10:00 \$ BOXING KIDS Зал № 1 55 мин (4-7 лет)		10:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин Ирина	
11:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин Анна		11:00 STRONG BODY Зал № 1 55 мин Екатерина		11:00 \$ TRX 55 мин / Предварительная запись/ Зал № 1 Екатерина		11:00 INTERVAL STEP Зал № 1 55 мин Мария Ф				11:00 STRONG BODY Зал № 1 55 мин Екатерина			
12:00 YOGA THERAPY Зал № 1 55 мин Анна		11:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин Ирина		11:00 FITNESSYOGA Зал № 2 55 мин Екатерина		11:00 STRETCHING Зал № 2 55 мин Ирина				12:00 STRETCHING Зал № 2 55 мин Екатерина			
		12:00 YOGA Зал № 1 90 мин Мария К		12:00 \$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ 55 мин / Предварительная запись/ Зал № 1 Мария К		12:00 YOGA Зал № 1 90 мин Мария К						11:00 FUNCTIONAL TRAINING Зал № 1 55 мин Елена	
		12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 2 45 мин Мария К		12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин Мария К				12:55 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин Мария К				12:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин Елена	
				14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин Мария К		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин Мария К		14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин Мария К				13:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр Зал № 1 90 мин Дмитрий	
				15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 45 мин Мария К								14:00 ВОЛЕЙБОЛ NEW Дмитрий ФОК БАЖЕНОВА 4/5 120 мин Елена	
		14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1 55 мин Мария К		16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1 45 мин Мария К		13:30 PILATES Зал № 2 55 мин Ирина							
				17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 2 45 мин Мария К						16:00 \$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал 55 мин Мария			
17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин Вячеслав		16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин Вячеслав		16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин Вячеслав		16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин Вячеслав		16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал 55 мин Вячеслав		17:00 \$ FIT SWIM Мария Бассейн 45 мин Вячеслав			
18:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин Вячеслав		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин Вячеслав		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин Вячеслав		17:00 \$ BOXING JUNIOR Зал № 1 55 мин Вячеслав							
				18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 55 мин Анна						20:00 \$ ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин Елена			
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1 55 мин Мария Ш				18:00 YOGA THERAPY Зал № 1 55 мин Мария Ф									
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 2 55 мин Мария Ф				19:00 INTERVAL STEP Зал № 1 55 мин Мария Ф		18:00 CIRCLE FT Светлана Т Зал № 1 55 мин Елена							
19:00 INTERVAL TRAINING Зал № 1 55 мин Ирина		19:00 ZUMBA Михаил Зал № 1 55 мин Наталья				19:00 FITBALL Зал № 2 55 мин Светлана Т							
19:00 INTRO Бассейн 45 мин Мария		19:00 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья Зал № 2 55 мин Татьяна Т		19:00 AQUA FIT Ирина Бассейн 45 мин Ирина		19:00 STRETCHING Зал № 1 55 мин Ольга							
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин / Предварительная запись/ Зал № 1 55 мин Ольга		20:00 STRONG BODY Зал № 1 55 мин Ольга		20:00 PILATES Зал № 2 55 мин Ольга		20:00 YOGA Зал № 2 90 мин Вячеслав							
		20:00 YOGA Зал № 2 90 мин Александр		20:00 ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Михаил Зал № 2 90 мин Михаил		20:30 БАСКЕТБОЛ ШКОЛА 12 90 мин Михаил							
		21:00 ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр Зал № 1 90 мин Михаил		21:00 \$ ZUMBA Зал № 1 55 мин Михаил									



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.

