



Действительно с 8 апреля 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 8 апреля		Вторник 9 апреля		Среда 10 апреля		Четверг 11 апреля		Пятница 12 апреля		Суббота 13 апреля		Воскресенье 14 апреля	
9:00	\$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал	9:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1	10:00	PUMP Мария К Зал № 1	9:00	\$ CROSSFIT NEW Нурлан С Тренажерный Зал	9:00	BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1			9:15	\$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2
55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин				55 мин	
10:00	FITBALL Зал № 1 Елена	10:00	AQUA FIT Ирина Бассейн	11:00	\$ TRX Мария К	10:00	INTRO Ирина Бассейн	10:00	INTERVAL TRAINING Екатерина Зал № 1	10:00	\$ BOXING KIDS Вячеслав Зал № 2 (4-7 лет)	10:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1
55 мин		45 мин		55 мин / Предварительная запись/Зал №1		45 мин		55 мин		55 мин		55 мин	
11:00	STRETCHING Зал № 1 Елена	10:00	STRONG BODY Екатерина Зал № 1	11:00	BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1	10:00	INTERVAL STEP Мария Ф Зал № 1	11:00	PILATES Инна Зал № 1	11:00	STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1		
55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин			
12:00	YOGA THERAPY Анна Зал № 1	11:00	STRETCHING Екатерина Зал № 1			11:00	STRETCHING Мария Ф Зал № 2			12:00	STRETCHING Татьяна Т Зал № 2	11:00	FUNCTIONAL TRAINING Мария К Зал № 1
55 мин		55 мин				55 мин			55 мин	55 мин		55 мин	
										12:00	AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1	11:00	\$ ВЕЙГА NEW Ольга Зал № 2
										55 мин		90 мин	
		12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2	12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1			12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1	13:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1	12:00	STRETCHING Мария К Зал № 1
		45 мин		45 мин		45 мин	45 мин	45 мин		45 мин		45 мин	
				14:00	ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1	14:00	ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1	14:00	ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1			12:30	\$ YOGA THERAPY Анна Зал № 2
				45 мин		45 мин		45 мин		45 мин	45 мин		
				15:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1							13:00	ТАЙСКИЙ БОКС NEW Александр Зал № 1
				45 мин		45 мин						90 мин	
		14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1	16:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1	13:30	PILATES Инна Зал № 2					14:00	ВОЛЕЙБОЛ NEW Дмитрий ФОК БАЖЕНОВА 4/5
		55 мин		45 мин		17:00		55 мин					
				17:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 2					16:00	\$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал		
				45 мин		45 мин						55 мин	
17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал	16:30	Вероника	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал	17:00	\$ FIT SWIM Мария Бассейн		
55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин	55 мин
18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1	17:00	Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1				
55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин	55 мин	55 мин	55 мин
				18:00	Вячеслав			18:00	Вячеслав	20:00	\$ ZUMBA Михаил Зал № 1		
				55 мин		55 мин				55 мин		55 мин	55 мин
				18:00	Анна								
				55 мин		55 мин							
				55 мин	Зал № 1								
				55 мин		55 мин							
19:00	STRETCHING Екатерина Зал № 2			19:00	INTERVAL STEP Мария Ф Зал № 1	18:00	CIRCLE FT Светлана Т Зал № 1			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.			
55 мин		55 мин	55 мин	55 мин		55 мин		55 мин	55 мин				
19:00	INTERVAL TRAINING Мария Ф Зал № 1	19:00	ZUMBA Михаил Зал № 1	19:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 1	19:00	FITBALL Елена Зал № 2	18:00	PUMP Светлана Т Зал №1				
55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин					
19:00	INTRO Ирина Бассейн	19:00	\$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА NEW Наталья Зал № 2	19:00	AQUA FIT Ирина Бассейн	19:00	STRETCHING Светлана Т Зал № 1	19:00	ZUMBA Михаил Зал № 1				
45 мин		55 мин		55 мин		45 мин		55 мин		55 мин	55 мин	55 мин	
20:00	BOXING Алексей Зал № 1	20:00	STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1	20:00	PILATES Инна Зал № 1	20:00	BOXING Алексей Зал № 1	19:00	\$ TRX Мария К				
90 мин.		55 мин		55 мин		55 мин		55 мин		90 мин.	55 мин / Предварительная запись/Зал №2		
		20:00	YOGA Ольга Зал № 2	20:10	ТАНЕЦ ЖИЗНИ NEW Рина Зал № 2	20:00	YOGA Ольга Зал № 2	20:00	PILATES 50+ Мария Зал № 1				
		90 мин		90 мин		90 мин		90 мин		90 мин	90 мин	56 мин	
				21:00	Зал № 2	20:30	Вячеслав						
				55 мин		55 мин		90 мин	90 мин				
					Зал № 1		ШКОЛА 12						



