



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 22 июля 2024 г.

Понедельник 22 июля		Вторник 23 июля		Среда 24 июля		Четверг 25 июля		Пятница 26 июля		Суббота 27 июля		Воскресенье 28 июля	
9:00 \$ CROSSFIT 50 мин NEW Нурлан С Тренажерный Зал				10:00 STRONG BODY 50 мин Мария К Зал № 1		9:00 \$ CROSSFIT 50 мин NEW Нурлан С Тренажерный Зал				10:00 AQUA FIT 45 мин Ирина Бассейн		9:15 \$ АЗБУКА ВОСТОКА 50 мин Наталья Зал № 2	
10:00 FITBALL 50 мин Мария К Зал № 1		10:00 STRONG BODY 50 мин Екатерина Зал № 1		11:00 \$ TRX 50 мин / Предварительная запись/Зал №1 Мария К		10:00 STEP+ABS 50 мин NEW Мария К Зал № 1		10:00 INTERVAL TRAINING 50 мин Екатерина Зал № 1		10:00 \$ BOXING KIDS 50 мин (4-7 лет) NEW Мария Ш Зал № 2		10:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Вячеслав Зал № 1	
11:00 STRETCHING 50 мин Мария К Зал № 1		11:00 STRETCHING 50 мин Екатерина Зал № 1		11:00 STRETCHING 50 мин Мария К Зал № 1		11:00 STRETCHING 50 мин Мария К Зал № 2		11:00 PILATES 50 мин Инна Зал № 1		10:00 КАЛАНЕТИКА 50 мин NEW Мария Ш Зал № 1		11:00 FUNCTIONAL TRAINING 50 мин Елена Зал № 1	
										11:00 PILATES 50 мин Мария Ш Зал № 1		12:00 STRETCHING 50 мин NEW Александр Зал № 1	
												13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин. Мария Ш Зал № 1	
		10:00-00-11 \$ FIT SWIM 50 мин Вероника Тренажерный Зал				10:00-00-11 \$ FIT SWIM 50 мин Вероника Тренажерный Зал							
		11:00-00-12 \$ FIT SWIM 50 мин Мария Басссейн				11:00-00-12 \$ FIT SWIM 50 мин Мария Басссейн							
		14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Мария Ш Зал № 1				13:30 PILATES 50 мин Инна Зал № 2							
17:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Вячеслав Зал № 1				17:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Вячеслав Зал № 1				17:00 \$ BOXING JUNIOR 55 мин Вячеслав Зал № 1					
18:00 AEROBIC DANCE 50 мин Мария Ш Зал № 1		19:00 ZUMBA 50 мин Михаил Зал № 1		19:00 STRONG BODY 50 мин Татьяна Т Зал № 1		18:00 CIRCLE FT 50 мин Светлана Т Зал № 1							
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Мария Ш Зал № 2		19:00 \$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА 50 мин NEW Наталья Зал № 2		19:00 АЗБУКА ВОСТОКА 50 мин Наталья Зал № 2		19:00 FITBALL 50 мин Мария Ш Зал № 1		18:00 PUMP 50 мин Светлана Т Зал №1					
19:00 INTERVAL TRAINING 50 мин Екатерина Зал № 1		20:00 STRONG BODY 50 мин Татьяна Т Зал № 1		20:00 PILATES 55 мин Инна Зал № 1		19:00 STRETCHING 50 мин Светлана Т Зал № 1		19:00 ZUMBA 50 мин Михаил Зал № 1					
		20:00 STRETCHING 50 мин Светлана Т Зал № 2				20:00 BOXING 90 мин. Алексей Зал № 1		19:00 \$ TRX 50 мин / Предварительная запись/Зал №2 Мария Ш					
		20:30 БАКЕТБОЛ 90 мин Вячеслав МЕТЕОР						20:00 PILATES 50+ 50 мин Мария Ш Зал № 1					
		21:00 ТАЙСКИЙ БОКС 90 мин NEW Александр Зал № 1		21:00 \$ ZUMBA 50 мин Михаил 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.