



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 16 сентября 2024 г.

Понедельник 16 сентября		Вторник 17 сентября		Среда 18 сентября		Четверг 19 сентября		Пятница 20 сентября		Суббота 21 сентября		Воскресенье 22 сентября	
9:00	\$ CROSSFIT Нурлан С	9:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья	10:00	STRONG BODY Мария К	9:00	\$ CROSSFIT Нурлан С	9:00	BODY&MIND Татьяна Г	10:00	AQUA FIT Ирина	9:15	\$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья
50 мин	Тренажерный Зал	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Тренажерный Зал	50 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	50 мин	Зал № 2
10:00	AQUA FIT Анастасия	10:00	AQUA FIT Ирина	11:00	\$ TRX Мария К	10:00	INTRO Ирина	10:00	INTERVAL TRAINING Екатерина	10:00	\$ BOXING KIDS Вячеслав	10:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав
45 мин	Бассейн	45 мин	Бассейн	50 мин / Предварительная запись/Зал №1	Татьяна Г	45 мин	Бассейн	50 мин	Зал № 1	50 мин (4-7 лет)	Зал № 2	50 мин	Зал № 1
10:00	FITBALL Елена	10:00	STRONG BODY Екатерина	11:00	BODY&MIND Татьяна Г	10:00	STEP+ABS Мария К	11:00	PILATES Инна	10:00	STRONG BODY Татьяна Т	11:00	FUNCTIONAL TRAINING Елена
50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1
11:00	STRETCHING Елена	11:00	STRETCHING Екатерина			11:00	STRETCHING Мария К			11:00	STRETCHING Татьяна Т	11:00	ВОЛЕЙБОЛ NEW Дмитрий
50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1			50 мин	Зал № 1			50 мин	Зал № 1	120 мин	ФОК БАЖЕНОВА 4/5
12:00	YOGA THERAPY Анна	12:00	YOGA THERAPY Анна							12:00	AEROBIC DANCE Мария Ш	12:00	STRETCHING Елена
50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1							50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1
		12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К	12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К	12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К	12:55	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:00	\$ YOGA THERAPY Анна	13:00	ТАЙСКИЙ БОКС Александр
		45 мин	Зал № 2	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 2	45 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 2	90 мин	Зал № 1
		14:00	ОФП-ДЕТИ Мария К	14:00	ОФП-ДЕТИ Мария К	14:00	ОФП-ДЕТИ Мария К	14:00	ОФП-ДЕТИ Мария К	13:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш		
		45 мин	Зал № 2	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	50 мин.	Зал № 1		
		14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш	15:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	13:30	PILATES Инна	15:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К				
		50 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 2	45 мин	Зал № 1				
		15:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	16:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	15:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	16:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К				
		45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1				
		16:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	17:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	16:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	17:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	16:00	\$ FIT SWIM Вероника		
		45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 2	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 2	55 мин	Тренажерный Зал		
		17:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К			17:00	\$ FIT SWIM Мария	17:00	АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
		45 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 2			45 мин	Бассейн	18:00	АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника	18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав				
50 мин	Зал № 1	55 мин	Тренажерный Зал	55 мин	Зал № 2	55 мин	Тренажерный Зал	50 мин	Зал № 1				
18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	18:00	Инна	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	20:00	\$ ZUMBA Михаил		
50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 1		
18:00	AEROBIC DANCE Мария Ш			19:00	STRONG BODY Татьяна Т								
50 мин	Зал № 1			50 мин	Зал № 1								
19:00	INTRO Ирина	18:00	АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	19:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья								
45 мин	Бассейн	19:00		50 мин	Зал № 2								
19:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш	19:00	ZUMBA Михаил	19:00	AQUA FIT Ирина	19:00	CIRCLE FT Светлана Т	18:00	PUMP Светлана Т				
50 мин	Зал № 2	50 мин	УЛИЦА	45 мин	Бассейн	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал №1				
19:00	Елена	19:00	NEW ЗДОРОВАЯ СТОПА Наталья	20:00	NEW DANCE MIX София	19:00	Елена	19:00	ZUMBA Михаил				
50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 1				
20:00	BOXING Алексей	20:00	STEP+ABS Мария К	20:00	YOGA THERAPY Анна	20:00	STRETCHING Светлана Т	19:00	\$ TRX Мария К				
90 мин.	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 2	50 мин / Предварительная запись/Зал №2	Мария				
20:00	\$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария	20:00	NEW BALLET THERAPY София	21:00	NEW BALLET THERAPY София	20:00	BOXING Алексей	20:00	PILATES 50+ Мария				
55 мин	/Предварительная запись/	50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 2	90 мин.	Зал № 1	50 мин	Зал № 1				
		21:00	ТАЙСКИЙ БОКС Александр	50 мин	Зал № 1	20:30	Вячеслав						
		90 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	90 мин	12 ШКОЛА						

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.

