



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 2 сентября 2024 г.

Понедельник 2 сентября		Вторник 3 сентября		Среда 4 сентября		Четверг 5 сентября		Пятница 6 сентября		Суббота 7 сентября		Воскресенье 8 сентября	
9:00	\$ CROSSFIT Нурлан С			10:00	STRONG BODY Мария К	9:00	\$ CROSSFIT Нурлан С			10:00	AQUA FIT Ирина	9:15	\$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья
50 мин	Тренажерный Зал			50 мин	Зал № 1	50 мин	Тренажерный Зал			45 мин	Бассейн	50 мин	Зал № 2
10:00	FITBALL Елена	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
50 мин	Зал № 1	45 мин	Бассейн	50 мин / Предварительная запись/Зал №1	Зал № 1	45 мин	Бассейн	50 мин	Зал № 1	50 мин (4-7 лет)	Зал № 1	50 мин	Зал № 1
11:00	STRETCHING 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 Екатерина			11:00	STRETCHING Мария К			11:00	STRETCHING Татьяна Т	12:00	STRETCHING Елена
		50 мин	Зал № 1			50 мин	Зал № 1			50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1
		12:00	YOGA Ирина			12:00	YOGA Ирина			13:00	\$ YOGA THERAPY Анна	13:00	ТАЙСКИЙ БОКС Александр
		90 мин	Зал № 1			90 мин	Зал № 1			50 мин	Зал № 2	90 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	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш		
		45 мин	Зал № 2	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 2	45 мин	Зал № 1	50 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				
		45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1	45 мин	Зал № 1				
		14:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш			13:30	PILATES Инна						
		50 мин	Зал № 1			50 мин	Зал № 2						
										16:00	\$ FIT SWIM Вероника		
		16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	16:30	\$ FIT JUNIOR Вероника			55 мин	Тренажерный Зал		
		55 мин	Тренажерный Зал	55 мин	Зал № 1	55 мин	Тренажерный Зал			17:00	\$ FIT SWIM Мария		
17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	17:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	45 мин	Бассейн		
50 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1				
18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав			18:00	YOGA THERAPY Анна			18:00	\$ BOXING JUNIOR Вячеслав	20:00	\$ ZUMBA Михаил		
55 мин	Зал № 2			50 мин	Зал № 1			55 мин	Зал № 1	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	19:00	ZUMBA МИХАИЛ	19:00	АЗБУКА ВОСТОКА Наталья	19:00	CIRCLE FT Светлана Т			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.			
45 мин	Бассейн	50 мин	УЛИЦА NEW Наталья	50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 1	18:00	PUMP Светлана Т				
19:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш	19:00	\$ ЗДОРОВАЯ СТОПА NEW Наталья	19:00	AQUA FIT Ирина	19:00	FITBALL Елена	50 мин	Зал №1				
50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 2	45 мин	Бассейн	50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал №1				
19:00	INTERVAL TRAINING Елена	20:00	STEP+ABS Мария К	20:00	PILATES Инна	20:00	STRETCHING Светлана Т	19:00	ZUMBA Михаил				
50 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1	55 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 2	50 мин	Зал № 1				
		20:00	BALLET THERAPY NEW София	20:00	DANCE MIX NEW София			19:00	\$ TRX Мария К				
		90 мин	Зал № 2	55 мин	Зал № 1			50 мин / Предварительная запись/Зал №2	Мария				
		20:30	БАСКЕТБОЛ Вячеслав	21:00	BALLET THERAPY NEW София			20:00	PILATES 50+ Мария				
		90 мин	МЕТЕОР	90 мин	Зал № 2			50 мин	Зал № 1				
		21:00	ТАЙСКИЙ БОКС Александр	21:00	\$ ZUMBA Михаил								
		90 мин	Зал № 1	50 мин	Зал № 1								

