



Действительно с 30 сентября 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 30 сентября	Вторник 1 октября	Среда 2 октября	Четверг 3 октября	Пятница 4 октября	Суббота 5 октября	Воскресенье 6 октября
9:00 \$ CROSSFIT Нурлан С 50 мин Тренажерный Зал	9:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья 50 мин Зал № 1	10:00 STRONG BODY Мария К 50 мин Зал № 1	9:00 \$ CROSSFIT Нурлан С 50 мин Тренажерный Зал		10:00 AQUA FIT Ирина 45 мин Бассейн	9:15 \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья 50 мин Зал № 2
10:00 AQUA FIT Анастасия 45 мин Бассейн	10:00 AQUA FIT Ирина 45 мин Бассейн	11:00 \$ TRX Мария К 50 мин / Предварительная запись/Зал №1	10:00 INTRO Ирина 45 мин Бассейн	10:00 INTERVAL TRAINING Елена 50 мин Зал № 1	10:00 \$ BOXING KIDS Вячеслав 50 мин (4-7 лет) Зал № 1	10:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 1
10:00 FITBALL Елена 50 мин Зал № 1	10:00 STRONG BODY Елена 50 мин Зал № 1	11:00 BODY&MIND Татьяна Г 50 мин Зал № 1	10:00 STEP+ABS Мария К 50 мин Зал № 1	11:00 STRETCHING Елена 50 мин Зал № 1	10:00 STRONG BODY Татьяна Т 50 мин Зал № 1	11:00 FUNCTIONAL TRAINING Елена 50 мин Зал № 1
11:00 STRETCHING Елена 50 мин Зал № 1	11:00 STRETCHING Елена 50 мин Зал № 1		11:00 STRETCHING Мария К 50 мин Зал № 1		11:00 STRETCHING Татьяна Т 50 мин Зал № 1	11:00 ВОЛЕЙБОЛ NEW Дмитрий 120 мин фок БАЖЕНОВА 4/5
12:00 YOGA THERAPY Анна 50 мин Зал № 1	12:00 YOGA Ирина 90 мин Зал № 1	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	12:00 YOGA Ирина 90 мин Зал № 1		12:00 AEROBIC DANCE Мария Ш 50 мин Зал № 1	12:00 STRETCHING Елена 50 мин Зал № 1
	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 2	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 2	12:55 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	13:00 \$ YOGA THERAPY Анна 50 мин Зал № 2	
	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 2	15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария Ш 45 мин Зал № 2	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ Мария К 45 мин Зал № 1	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 50 мин. Зал № 1	
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 50 мин Зал № 1	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1	13:30 STRETCHING Светлана Т 50 мин Зал № 2	15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1		
	15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1	17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1	15:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1		
	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	16:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 1	17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 2	16:00 \$ FIT SWIM Вероника 55 мин Тренажерный Зал	
	17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 2	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 1	17:00 ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К 45 мин Зал № 2	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	17:00 \$ FIT SWIM Мария 45 мин Бассейн	17:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 1	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 55 мин Зал № 2	16:30 \$ FIT JUNIOR Вероника 55 мин Тренажерный Зал	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 1		18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 2	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 1	18:00 PILATES София 50 мин Зал № 1	17:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 1	18:00 \$ BOXING JUNIOR Вячеслав 50 мин Зал № 2	20:00 \$ ZUMBA Михаил 50 мин Зал № 1	NEW Наталья \$ ЗДОРОВАЯ СТОПА ИДЕТ НАБОР ГРУППЫ
18:00 AEROBIC DANCE Мария Ш 50 мин Зал № 1		19:00 STRONG BODY Татьяна Т 50 мин Зал № 1				
19:00 INTRO Ирина 45 мин Бассейн	18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 АЗБУКА ВОСТОКА Наталья 50 мин Зал № 2				
19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 50 мин Зал № 2	19:00 ZUMBA Михаил 45 мин Зал № 1	19:00 AQUA FIT Ирина 45 мин Бассейн	19:00 CIRCLE FT Светлана Т 50 мин Зал № 1	18:00 PUMP Светлана Т 50 мин Зал № 1		
19:00 INTERVAL TRAINING Елена 50 мин Зал № 1	19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	20:00 DANCE MIX NEW София 55 мин Зал № 1	19:00 FITBALL Елена 50 мин Зал № 2	19:00 ZUMBA Михаил 50 мин Зал № 1		
20:00 BOXING Алексей 90 мин. Зал № 1	20:00 STEP+ABS Мария К 50 мин Зал № 1	20:00 YOGA THERAPY Анна 50 мин Зал № 1	20:00 STRETCHING Светлана Т 50 мин Зал № 2	19:00 \$ TRX Мария К 50 мин / Предварительная запись/Зал №2		
20:00 \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария 55 мин /Предварительная запись/	20:00 BALLET THERAPY NEW Мария 50 мин Зал № 2	21:00 BALLET THERAPY NEW София 50 мин Зал № 2	20:00 BOXING Алексей 90 мин. Зал № 1	20:00 PИLATES 50+ Мария 50 мин Зал № 1		
		21:00 \$ ZUMBA Михаил 50 мин Зал № 1	20:30 БАСКЕТБОЛ Вячеслав 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.

