



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 14 октября 2024 г.

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

