



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 28 октября 2024 г.

| Понедельник 28 октября | | Вторник 29 октября | | Среда 30 октября | | Четверг 31 октября | | Пятница 1 ноября | | Суббота 2 ноября | | Воскресенье 3 ноября | |
|---|---|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 9:00 50 мин \$ CROSSFIT Нурлан С Тренажерный Зал | | | | 10:00 50 мин STRONG BODY Мария К Зал № 1 | | 9:00 50 мин \$ CROSSFIT Нурлан С Тренажерный Зал | | 9:00 50 мин BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1 | | 10:00 45 мин AQUA FIT Ирина Бассейн | | 9:15 50 мин \$ АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 | |
| 10:00 45 мин AQUA FIT Анастасия Бассейн | 10:00 45 мин AQUA FIT Ирина Бассейн | 11:00 50 мин / Предварительная запись/Зал №1 \$ TRX Мария К Татьяна Г | | 10:00 45 мин STRONG BODY Екатерина Зал № 1 | | 10:00 45 мин INTRO Ирина Бассейн | | 10:00 50 мин INTERVAL TRAINING Екатерина Зал № 1 | | 10:00 50 мин (4-7 лет) \$ BOXING KIDS Вячеслав Зал № 2 | | 10:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 | |
| 10:00 50 мин FITBALL Зал № 1 | 10:00 50 мин STRONG BODY Екатерина Зал № 1 | 11:00 50 мин STRETCHING Екатерина Зал № 1 | | 11:00 50 мин BODY&MIND Татьяна Г Зал № 1 | | 10:00 50 мин STEP+ABS Мария К Зал № 1 | | 11:00 50 мин PILATES Инна Зал № 1 | | | | 11:00 50 мин FUNCTIONAL TRAINING Елена Зал № 1 | |
| 11:00 50 мин STRETCHING Елена Зал № 1 | 11:00 50 мин STRETCHING Екатерина Зал № 1 | | | | | 11:00 50 мин STRETCHING Мария К Зал № 1 | | | | 13:00 50 мин \$ YOGA THERAPY Анна Зал № 2 | | 11:00 120 мин NEW ВОЛЕЙБОЛ ДМИТРИЙ ФОК БАЖЕНОВА 4/5 Елена | |
| 12:00 50 мин YOGA THERAPY Анна Зал № 1 | 12:00 90 мин YOGA Ирина Зал № 1 | 12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 | | 12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 | | 12:00 90 мин YOGA Ирина Зал № 1 | | | | | | 12:00 50 мин STRETCHING Елена Зал № 1 | |
| | 12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 | | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 | | 12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 | | 12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 | | | | | |
| | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 | 15:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1 | | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 | | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 | | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 | | | | | |
| | 14:00 50 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1 | 15:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1 | | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2 | | 13:30 50 мин PILATES Инна Зал № 2 | | 14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1 | | | | | |
| | 15:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1 | 16:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 2 | | 15:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 2 | | | | | | 16:00 55 мин \$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал | | | |
| | 16:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1 | 16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал | | 16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал | | | | | | 17:00 45 мин \$ FIT SWIM Мария Бассейн | | | |
| | 17:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1 | 17:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Тренажерный Зал | | 17:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Тренажерный Зал | | | | 16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал | | 18:00 50 мин STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1 | | 18:00 50 мин АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1 Наталья | |
| 17:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 | 16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал | 18:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 | | 18:00 55 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 2 | | 16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал | | 17:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 | | 19:00 50 мин STRETCHING Татьяна Т Зал № 1 | | 19:00 50 мин АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1 Наталья | |
| 18:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 2 | 17:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 | | | 18:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 | | 17:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1 | | 18:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 2 | | 20:00 50 мин \$ ZUMBA Михаил Зал № 1 | | 20:00 50 мин \$ ЗДОРОВАЯ СТОПА NEW ИДЁТ НАБОР ГРУППЫ Наталья | |
| 18:00 50 мин AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1 | | 18:00 50 мин PILATES Инна Зал № 1 | | 18:00 50 мин PILATES Инна Зал № 1 | | | | | | | | | |
| 19:00 45 мин INTRO Ирина Бассейн | 18:30 50 мин АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 Михаил | 19:00 50 мин STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1 | | 19:00 50 мин STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1 | | | | | | | | | |
| 19:00 50 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 2 | 19:00 50 мин ZUMBA Михаил Зал № 1 | 19:00 50 мин АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 | | 19:00 50 мин АЗБУКА ВОСТОКА Наталья Зал № 2 | | 19:00 50 мин PUMP Светлана Т Зал № 1 | | 18:00 50 мин CIRCLE FT Светлана Т Зал № 1 | | | | | |
| 19:00 50 мин INTERVAL TRAINING Елена Зал № 1 | 19:00 45 мин АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 Михаил | 19:00 45 мин AQUA FIT Ирина Бассейн | | 19:00 45 мин AQUA FIT Ирина Бассейн | | 19:00 50 мин FITBALL Елена Зал № 2 | | 19:00 50 мин ZUMBA Михаил Зал № 1 | | | | | |
| 20:00 90 мин. \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ Мария /Предварительная запись/ | 20:00 50 мин STEP+ABS Мария К Зал № 1 | 20:00 55 мин NEW BALLET THERAPY София Зал № 1 | | 20:00 55 мин NEW BALLET THERAPY София Зал № 1 | | 20:00 50 мин STRETCHING+МФФ Светлана Т Зал № 2 | | 19:00 50 мин \$ TRX Мария К Зал № 1 | | | | | |
| | 20:00 90 мин BALLET THERAPY+STRETCH NEW Зал № 2 | 20:00 50 мин YOGA THERAPY Анна Зал № 2 | | 20:00 50 мин YOGA THERAPY Анна Зал № 2 | | 20:00 50 мин BOXING Алексей Зал № 2 | | 50 мин / Предварительная запись/Зал №2 \$ LATINA NEW Михаил | | | | | |
| | | 21:00 50 мин \$ ZUMBA Михаил Зал № 1 | | 20:30 90 мин БАСКЕТБОЛ Вячеслав 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.

