# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 7 октября 2024 г.

| Понедельник 7 октября | Вторник 8 октября | Среда 9 октября | Четверг 10 октября | Пятница 11 октября | Суббота 12 октября | Воскресенье 13 октября |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 Нурлан С<br>$ CROSSFIT<br>50 мин Тренажерный Зал | 9:00 Наталья<br>АЗБУКА ВОСТОКА<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Мария К<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал № 1 | 9:00 Нурлан С<br>$ CROSSFIT<br>50 мин Тренажерный Зал | | 10:00 Ирина<br>AQUA FIT<br>45 мин Бассейн | 9:15 Наталья<br>$ АЗБУКА ВОСТОКА<br>50 мин Зал № 2 |
| 10:00 Анастасия<br>AQUA FIT<br>45 мин Бассейн | 10:00 Ирина<br>AQUA FIT<br>45 мин Бассейн | 11:00 Мария К<br>$ TRX<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №1 | 10:00 Ирина<br>INTRO<br>45 мин Бассейн | 10:00 Елена<br>INTERVAL TRAINING<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Вячеслав<br>$ BOXING KIDS<br>50 мин (4-7 лет) Зал № 2 | 10:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 |
| 10:00 Елена<br>FITBALL<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Екатерина<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 Мария К<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Мария К<br>STEP+ABS<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 Инна<br>PILATES<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Татьяна Т<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 Елена<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>50 мин Зал № 1 |
| 11:00 Елена<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 Екатерина<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | | 11:00 Мария К<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | | 11:00 Татьяна Т<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 NEW Дмитрий<br>ВОЛЕЙБОЛ<br>120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5 |
| 12:00 Анна<br>YOGA THERAPY<br>50 мин Зал № 1 | 12:00 Ирина<br>YOGA<br>90 мин Зал № 1 | 12:55 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 12:00 Ирина<br>YOGA<br>90 мин Зал № 1 | | 12:00 Мария Ш<br>AEROBIC DANCE<br>50 мин Зал № 1 | 12:00 Елена<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 |
| | 12:55 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 2 | 14:00 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 12:55 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 2 | 12:55 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 13:00 Анна<br>$ YOGA THERAPY<br>50 мин Зал № 2 | |
| | 14:00 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 2 | 15:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | 14:00 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 14:00 Мария К<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 13:00 Мария Ш<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>50 мин. Зал № 1 | |
| | 14:00 Мария Ш<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>50 мин Зал № 1 | 16:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | 13:30 Инна<br>PILATES<br>50 мин Зал № 2 | 15:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | | |
| | 15:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | 17:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 2 | 15:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | 16:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | | |
| | 16:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | 16:30 Вероника<br>$ FIT JUNIOR<br>55 мин Тренажерный Зал | 16:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 1 | 17:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 2 | 16:00 Вероника<br>$ FIT SWIM<br>55 мин Тренажерный Зал | |
| | 17:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 2 | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 17:00 Мария К<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>45 мин Зал № 2 | 16:30 Вероника<br>$ FIT JUNIOR<br>55 мин Тренажерный Зал | 17:00 Мария<br>$ FIT SWIM<br>45 мин Бассейн | 17:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1 |
| 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 16:30 Вероника<br>$ FIT JUNIOR<br>55 мин Тренажерный Зал | 18:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>55 мин Зал № 2 | 16:30 Вероника<br>$ FIT JUNIOR<br>55 мин Тренажерный Зал | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | | 18:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1 |
| 18:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 2 | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 18:00 Инна<br>PILATES<br>50 мин Зал № 1 | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 18:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 2 | 20:00 Михаил<br>$ ZUMBA<br>50 мин Зал № 1 | NEW Наталья<br>$ ЗДОРОВАЯ СТОПА<br>ИДЁТ НАБОР ГРУППЫ |
| 18:00 Мария Ш<br>AEROBIC DANCE<br>50 мин Зал № 1 | | 19:00 Татьяна Т<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал № 1 | | | | |
| 19:00 Ирина<br>INTRO<br>45 мин Бассейн | 18:30<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 | 19:00 Наталья<br>АЗБУКА ВОСТОКА<br>50 мин Зал № 2 | | | 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 Мария Ш<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>50 мин Зал № 2 | 19:00 Михаил<br>ZUMBA<br>50 мин Зал № 1 | 19:00 Ирина<br>AQUA FIT<br>45 мин Бассейн | 19:00 Светлана Т<br>CIRCLE FT<br>50 мин Зал № 1 | 18:00 Светлана Т<br>PUMP<br>50 мин Зал№1 | | |
| 19:00 Елена<br>INTERVAL TRAINING<br>50 мин Зал № 1 | 19:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 | 20:00 NEW София<br>BALLET THERAPY<br>55 мин Зал № 1 | 19:00 Елена<br>FITBALL<br>50 мин Зал № 2 | 19:00 Михаил<br>ZUMBA<br>50 мин Зал № 1 | | |
| 20:00 Алексей<br>BOXING<br>90 мин. Зал № 1 | 20:00 Мария К<br>STEP+ABS<br>50 мин Зал № 1 | 20:00 Анна<br>YOGA THERAPY<br>50 мин Зал № 2 | 20:00 Светлана Т<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 2 | 19:00 Мария К<br>$ TRX<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №2 | | |
| 20:00 Мария<br>$ ВНУТРЕННИИ СВЕТ<br>55 мин /Предварительная запись/ | 20:00 NEW София<br>BALLET THERAPY<br>50 мин Зал № 2 | 21:00 NEW София<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 2 | 20:00 Алексей<br>BOXING<br>90 мин. Зал № 1 | 20:00 Мария<br>PiLATES 50+<br>50 мин Зал № 1 | | |
| | | 21:00 Михаил<br>$ ZUMBA<br>50 мин Зал № 1 | 20:30 Вячеслав<br>БАСКЕТБОЛ<br>90 мин 12 ШКОЛА | | | |