UP&UP FITNESS

Действительно с 25 ноября 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 25 ноября	Вторник 26 ноября	Среда 27 ноября	Четверг 28 ноября	Пятница 29 ноября	Суббота 30 ноября	Воскресенье 1 декабря
9:00 NEW Татьяна Г $ SMART BODY 50 мин Зал № 1		10:00 Мария К STRONG BODY 50 мин Зал № 1	9:00 Нурлан С $ CROSSFIT 50 мин Тренажерный Зал	9:00 Татьяна Г BODY&MIND 50 мин Зал № 1	10:00 Ирина AQUA FIT 45 мин Басссейн	9:15 Наталья $ АЗБУКА ВОСТОКА 50 мин Зал № 2
10:00 Анастасия AQUA FIT 45 мин Басссейн	10:00 Ирина AQUA FIT 45 мин Басссейн	11:00 Мария К $ TRX 50 мин / Предварительная запись/Зал №1	10:00 Ирина INTRO 45 мин Бассейн	10:00 Екатерина INTERVAL TRAINING 50 мин Зал № 1	10:00 Вячеслав $ BOXING KIDS 50 мин (4-7 лет) Зал № 2	10:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1
10:00 София STRONG BODY 50 мин Зал № 1	10:00 Екатерина STRONG BODY 50 мин Зал № 1	11:00 Татьяна Г BODY&MIND 50 мин Зал № 1	10:00 Мария К STEP+ABS 50 мин Зал № 1	11:00 Инна PILATES 50 мин Зал № 1	10:00 Татьяна Т STRONG BODY 50 мин Зал № 1	11:00 Татьяна Г FUNCTIONAL TRAINING 50 мин Зал № 1
11:00 София STRETCHING 50 мин Зал № 1	11:00 Екатерина STRETCHING 50 мин Зал № 1		11:00 Мария К STRETCHING 50 мин Зал № 1		11:00 Татьяна Т STRETCHING 50 мин Зал № 1	11:00 Дмитрий ВОЛЕЙБОЛ 120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5
12:00 Анна YOGA THERAPY 50 мин Зал № 1	12:00 Ольга YOGA 90 мин Зал № 1	12:55 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1	12:00 Ольга YOGA 90 мин Зал № 1		12:00 Мария Ш AEROBIC DANCE 50 мин Зал № 1	12:00 Татьяна Г STRETCHING 50 мин Зал № 1
	12:55 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 2	14:00 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1	12:55 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 2	12:55 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1	13:00 Анна $ YOGA THERAPY 50 мин Зал № 2	
	14:00 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 2	15:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА 45 мин Зал № 1	14:00 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 2	14:00 Мария К ОФП-ДЕТИ 45 мин Зал № 1	13:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 1	
	14:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 1	16:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА 45 мин Зал № 1	13:30 Инна PILATES 50 мин Зал № 1			
	15:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА 45 мин Зал № 1	17:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА 45 мин Зал № 2				
	16:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА 45 мин Зал № 1	16:30 Вероника $ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал			16:00 Вероника $ FIT SWIM 55 мин Тренажерный Зал	
	17:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА 45 мин Зал № 2	17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1		16:30 Вероника $ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал	17:00 Мария $ FIT SWIM 45 мин Бассейн	18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1	16:30 Вероника $ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал	18:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 55 мин Зал № 2	16:30 Вероника $ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал	17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1		19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
18:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 2	17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1		17:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1	18:00 Вячеслав $ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 2	20:00 Михаил $ ZUMBA 50 мин Зал № 1	19:00 NEW Анастасия $ AQUA FIT 45 мин Басссейн
18:00 Мария Ш AEROBIC DANCE 50 мин Зал № 1		18:00 Инна PILATES 50 мин Зал № 1	18:00 Светлана Т CIRCLE FT 0 мин Зал№			
19:00 Ирина INTRO 45 мин Бассейн	18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 Татьяна Т STRONG BODY 50 мин Зал № 1	19:00 София STRONG BODY 50 мин 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.	
19:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 2	19:00 Михаил ZUMBA 50 мин Зал № 1	19:00 Наталья АЗБУКА ВОСТОКА 50 мин Зал № 2	19:00 Светлана Т STRETCHING+МФР 50 мин Зал № 2	18:10 София PUMP 50 мин Зал № 1		
19:00 Светлана Т INTERVAL TRAINING 50 мин Зал № 1	19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 Ирина AQUA FIT 45 мин Бассейн	20:00 NEW Юлия YOGA 90 мин Зал № 2	19:00 Михаил ZUMBA 50 мин Зал № 1		
20:00 Алексей BOXING 90 мин. Зал № 1	20:00 Мария К STEP+ABS 50 мин Зал № 1	20:00 NEW София BALLET THERAPY+STRETCH 90 мин Зал № 2	20:00 Алексей BOXING 90 мин. Зал № 1	19:00 Мария К $ TRX 50 мин / Предварительная запись/Зал №2		
20:00 Мария $ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ 55 мин /Предварительная запись/	20:00 NEW София BALLET THERAPY+STRETCH 90 мин Зал № 2	20:00 Анна YOGA THERAPY 50 мин Зал № 1	20:30 Вячеслав БАСКЕТБОЛ 90 мин 12 ШКОЛА	20:00 Мария PILATES 50+ 50 мин Зал № 1		
		21:00 Михаил $ ZUMBA 50 мин Зал № 1		20:00 NEW Михаил $ LATINA 50 мин Зал № 2		

UP&UP FITNESS