



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 2 декабря 2024 г.

Понедельник 2 декабря		Вторник 3 декабря		Среда 4 декабря		Четверг 5 декабря		Пятница 6 декабря		Суббота 7 декабря		Воскресенье 8 декабря	
9:00 50 мин \$ SMART BODY NEW Татьяна Г Зал № 1				10:00 50 мин STRONG BODY Мария К Зал № 1		9:00 50 мин \$ CROSSFIT Нурлан С Тренажерный Зал Ирина		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 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 STRONG BODY София Зал № 1		10:00 50 мин STRONG BODY 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		10:00 50 мин STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1		11:00 50 мин FUNCTIONAL TRAINING Светлана Т Зал № 1	
11:00 50 мин STRETCHING София Зал № 1		11:00 50 мин STRETCHING Екатерина Зал № 1				11:00 50 мин STRETCHING Мария К Зал № 1				11:00 50 мин STRETCHING Татьяна Т Зал № 1		11:00 120 мин ВОЛЕЙБОЛ Дмитрий ФОК БАЖЕНОВА 4/5	
12:00 50 мин YOGA THERAPY Анна Зал № 1		12:00 90 мин YOGA Ольга Зал № 1		12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1		12:00 90 мин YOGA Ольга Зал № 1				12:00 50 мин AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1		12:00 50 мин STRETCHING Зал № 1	
		12:55 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 2		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		13:00 50 мин \$ YOGA THERAPY Анна Зал № 2			
		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 № 2		14:00 45 мин ОФП-ДЕТИ Мария К Зал № 1		13:00 50 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1			
		14:00 50 мин ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш Зал № 1		16:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1		13:30 50 мин PILATES Инна Зал № 1							
		15:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1		17:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 2									
		16:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1		16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал						16:00 55 мин \$ FIT SWIM Вероника Тренажерный Зал			
		17:00 45 мин ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Мария К Зал № 1		17:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1				16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал		17:00 45 мин \$ FIT SWIM Мария Бассейн		18:00 19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
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 № 2		16:30 55 мин \$ FIT JUNIOR Вероника Тренажерный Зал		17:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 1				19:00 19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
18:00 50 мин \$ BOXING JUNIOR Вячеслав Зал № 2		17:00 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		19:00 45 мин \$ AQUA FIT Анастасия Бассейн	
18:00 50 мин AEROBIC DANCE Мария Ш Зал № 1				18:00 50 мин PILATES Инна Зал № 1		18:00 50 мин CIRCLE FT Светлана Т Зал № 1							
19:00 45 мин INTRO Ирина Бассейн		18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2		19:00 50 мин STRONG BODY Татьяна Т Зал № 1		19:00 50 мин STRONG BODY Светлана Т 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 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 STRETCHING+МФР Светлана Т Зал № 2		18:10 50 мин PUMP София Зал № 1					
19:00 50 мин INTERVAL TRAINING Светлана Т Зал № 1		19:00 50 мин АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2		19:00 45 мин AQUA FIT Ирина Бассейн		20:00 90 мин YOGA София Зал № 2		19:00 50 мин ZUMBA Михаил Зал № 1					
20:00 90 мин. BOXING Алексей Зал № 1		20:00 50 мин STEP+ABS Мария К Зал № 1		20:00 90 мин BALLET THERAPY+STRETCH Бассейн Зал № 2		20:00 90 мин. BOXING Алексей Зал № 1		19:00 50 мин \$ TRX Мария К Зал № 1					
20:00 55 мин \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ /Предварительная запись/		20:00 90 мин BALLET THERAPY+STRETCH NEW София Зал № 2		21:00 50 мин YOGA THERAPY Анна Зал № 1		20:30 90 мин БАСКЕТБОЛ Вячеслав 12 ШКОЛА		20:00 50 мин PILATES 50+ Мария Зал № 1					
				50 мин \$ ZUMBA Михаил Зал № 1				20:00 50 мин \$ LATINA NEW Михаил Зал № 2					

