



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 1 по 15 мая

ВРЕМЯ		ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2	Зал 1	Зал 2
8:00	8:30	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия (8:10)	YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия (8:10)	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)		YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)		ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)		YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)		YOGA Юлия 1,5ч (8.30)	
9:00	9:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		TABS+ FLEX Юлия		STRONG Юлия		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия					
10:00	10:30	PILATES Юлия	ФИТБОКС Артур 10:00 (зал единобств)			LATINA Луис Энрике		ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина			ФИТБОКС Артур 10:00 (зал единобств)	SALSA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена (10:00)	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике
11:00	11:30	HIIT/TABATA Екатерина/ Юлия Г. (03.05/10.05)		STRONG Ксения	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся П. (11:00)	STEP Екатерина		CARDIO- STRIKE Олеся П.	МФР Альбина	STRONG Екатерина		ZUMBA Луис Энрике	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена (11:00)	SUPER STRONG Елена	ZUMBA Луис Энрике
12:00	12:30	LOW BODY Олеся П.		STRETCHIN G Ксения	PILATES Олеся П. (12:00)	STRETCHIN G Екатерина	*Аргентинс кое танго Хуан и Лиза	PUMP Олеся П.	STRETCHING Альбина	FLOW FLEX Екатерина		*BACHATA Луис Энрике	PILATES Елена (12:00)	STRETCHING Елена	
Бассейн		Аква-Аэробика 13:15 Марина				Аква-Аэробика 13:15 Марина				Аква-Аэробика 13:15 Марина		Аква-Аэробика 13:15 Елена		Аква-Аэробика 13:15 Елена	
17:00	17:30	Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.15-17.45				Пятиборье 15.15-17.45			Пятиборье 15.15-17.45			PUMP Екатерина	
18:00	18:30		PILATES Тамара		SUPER STRONG Елена	ZUMBA Луис Энрике		PILATES Тамара						STRETCHING Екатерина	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина (18:00)
19:00	19:30	STEP Екатерина	TABS + FLEX Тамара	ZUMBA Луис Энрике	КАЛЛАНЕ -ТИКА Елена	FITBALL Тамара		PUMP Елена		FITBALL Тамара					МФР Альбина (19:00)
20:00	20:30	STRETCHING Екатерина	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	PUMP Катя		STEP 1 Екатерина	SALSA Луис Энрике (20:00)	STRETCHIN G Елена	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	HIIT Екатерина		<p><i>Уважаемые любители фитнеса!</i> <i>*Обозначены уроки не входящие в Клубную карту.</i> <i>Записаться Вы можете, обратившись по телефону к</i> <i>тренеру, проводящему урок. Все ваши пожелания вы</i> <i>можете написать в свободной форме на Рецепшн с</i> <i>пометкой «Для координатора групповых программ»</i> <i>тел. Рецепции 8 499 290 41 41</i></p>			
21:00	21:30			STRETCHIN G Екатерина						STRETCHING Екатерина					
Бассейн		Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина					