



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 13 ноября по 1 декабря

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 Арина 1,5 ч (8:15)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия (8:10)	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)	STRONG Юлия	YOGA Арина 1,5 ч (8:15)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)	YOGA Арина 1,5 ч (8:15)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена (9:00)	YOGA Юлия 1,5ч (8.30)		
9:00	9:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		TABS+ FLEX Юлия											
10:00	10:30	PILATES Юлия				ТАНЕЦ ЖИВОТА Яна	FITBALL Юлия (10:00)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина		FITBALL Юлия	Port de Bras Тамара	SALSA Луис Энрике	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена (10:00)	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике
11:00	11:30	STRONG BY ZUMBA Олеся З.		СУСТАВН. ГИМНАСТ. +ПРЕСС Олеся П.	STRONG Ксения (11:00)	STEP 1 Екатерина	PILATES Яна (11:00)	PUMP Яна	DANCE MIX Альбина	STRONG Екатерина		ZUMBA Луис Энрике	PILATES Елена (11:00)	SUPER STRONG Елена	ZUMBA Луис Энрике
12:00	12:30	LOW BODY Екатерина	Flow Flex Олеся З. (12:00)	PILATES Олеся П.	STRET CHING Ксения (12:00)	STRETCHIN G Яна	*Аргенти нское танго Хуан и Лиза	PILATES Яна	МФР Альбина	FLOW FLEX Екатерина		*BACHATA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА * 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 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		ИНТЕНСИВ Елена		LOW BODY Екатерина	
18:00	18:30		Port de Bras Тамара	BELLY DANCE Олеся	SUPER STRONG Елена	PILATES Тамара	Flow Flex Олеся З. (18:00)	bodyART Олег	BELLY DANCE Олеся			STRONG Юлия	PILATES Елена (18:00)	STRETCHING Екатерина	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина (18:00)
19:00	19:30	STEP 1 Екатерина	TABS + FLEX Тамара	ZUMBA Олеся	КАЛЛАНЕ -ТИКА Елена	FITBALL Тамара	STRONG BY ZUMBA Олеся (19:00)	deepWORK Олег	ZUMBA Олеся	FITBALL Тамара		STRETCHING Юлия		МФР Альбина	YOGA Наталья 1,5ч (19:00)
		*CYCLE (19:00) Олег		*CYCLE (19:00) Олег											
20:00	20:30	STRETCHING Екатерина *TRX (20:00) Олег	YOGA начина- ющие	PUMP Олег	ЗДОРОВА Я СПИНА* Елена (20:30)	STEP 1 Екатерина	SALSA Луис Энрике (20:00)	FUNCTIONAL Олег	YOGA начина- ющие	HIIT Екатерина		Уважаемые любители фитнеса! *Обозначены уроки не входящие в Клубную карту. Записаться Вы можете, обратившись по телефону к тренеру, проводящему урок. Все ваши пожелания вы можете написать в свободной форме на Рецепшн с пометкой «Для координатора групповых программ» тел. Рецепции 8 499 290 41 41			
21:00	21:30	BodyART dynamis* Олег		Наталья 1,5ч		bodyART Олег				*TRX (20:00) Олег					ZUMBA Луис Энрике
Бассейн		Аква-Аэробика 20:30 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Марина					