РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 29 апреля по 5 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
8:00		YOGA Наталья 1,5 ч (8:30)		ЦИГУН 1,5 ч Алла (8:30)				ЦИГУН 1,5 ч Алла (8:30)		YOGA Татьяна 1 ,5 Ч (8:15)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)			YOGA Юлия 1,5ч (8.30)
9:00	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00 (зал едино-борств)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия		STRONG Юлия				СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)		PILATES Елена		
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья	TABS+ FLEX Юлия		BODY BALLET Юлия		BACHATA Ирина	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	PILATES-BALL Юлия	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	LATINA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике
11:00	PORT DE BRAS Юлия		FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся П.	STEP Екатерина	PILATES Юлия	CARDIO-STRIKE Олеся П.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	STRONG Екатерина	***YOGA NIDRA Татьяна (11:15)	ZUMBA Луис Энрике	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SUPER STRONG Елена	ZUMBA Луис Энрике
12:00	LOW BODY Олеся П.	BELLY DANCE Мавжуда (11:30) 1,5ч	STRETCHING Екатерина **DANCE MIX Альбина (14:00)	PILATES Олеся П.	STRETCHING Екатерина		PUMP Олеся П. **DANCE MIX Альбина (13:00)	МФР Альбина	FLOW FLEX Екатерина			PILATES Елена	STRETCHING Елена	
Бассейн	Аква-Аэробика 13:30 Юлия				Аква-Аэробика 13:30 Юлия				Аква-Аэробика 13:30 Юлия		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Елена	
17.00	Пятиборье 15.30-18.00		Пятиборье 15.30-17.45			Настольный теннис 14:00-17:00	Пятиборье 15.30-17.45		Пятиборье 15.30-18.00		STRONG Юлия К	Настольный теннис 17:00-20:00	PUMP Екатерина	Настольный теннис 14:00-17:00
18.00	PUMP Екатерина	PILATES Анна	DANCE MIX Юлия К	SUPER STRONG Елена	PILATES Юлия	**BELLY DANCE Олеся	BodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	DANCE MIX Юлия К	МФР Альбина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия К		STRETCHING Екатерина	
19:00	STEP Екатерина *TRX Олег (19:30)	SOFT Fitness Анна	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К *TRX Олег (19:30)	**BELLY DANCE (продолжающие) Олеся	deepWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К *TRX Олег (19:00)				ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина МФР Альбина (20:00)	
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина-ющие Наталья 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Олеся		YOGA + STRETCH Юлия (1,5ч.)	INTERVAL Юлия К	HARD STRETCHING Юлия (1,5ч.)	*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*			YOGA Наталья 1,5ч
21:00			BodyART Олег		STRETCHING Юлия К									
Бассейн														