РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 28 апреля по 4 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 1,5ч (8:30)		ЦИГУН 1,5 ч Алла (8:30)							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			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Анна	PILATES-BALL Юлия		DANCE MIX Татьяна И	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	PILATES Юлия	DANCE MIX Татьяна И
11:00	PORT DE BRAS Юлия		FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	STEP Екатерина	PILATES Юлия	CARDIO-STRIKE Олеся С	ЗДОРОВАЯ СПИНА Анна	STRONG Екатерина		STRONG Татьяна И	КАЛЛАНЕТИКА Елена	STRONG Юлия	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна И
12:00	LOW BODY Олеся С	BELLY DANCE Мавжуда (11:30) 1,5ч	STRETCHING Екатерина	PILATES Олеся С	STRETCHING Екатерина		PUMP Олеся С	МФР Анна	STRETCHING Екатерина		Пятиборье 13.00-14.00 16.00-16.55	PILATES Елена	STRETCHING Юлия	
Бассейн	Аква-Аэробика 13:30 Марина				Аква-Аэробика 13:30 Марина				Аква-Аэробика 13:30 Мария		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Юлия	
17.00	Пятиборье 15.00-16.00 17.00-17.55		Пятиборье 15.00-17.45		Пятиборье 16.00-17.00	Настольный теннис 14:00-17:00	Пятиборье 15.00-17.45		Пятиборье 15.00-16.00 17.00-17.55		STRONG Юлия К	Настольный теннис 17:00-20:00	PUMP Юлия К	Настольный теннис 14:00-17:00
18.00	PUMP Екатерина	PILATES Анна	DANCE MIX Юлия К	STRONG Елена	PILATES Юлия	BELLY DANCE Олеся			DANCE MIX Юлия К	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия К		STRETCHING Юлия К	
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	INTERVAL Юлия		FITBALL Юлия К *TRX Олег (19:00)	YOGA начина-ющие Наталья			SOFT Fitness Анна МФР Анна (20:00)	YOGA Наталья 1,5ч
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина-ющие Наталья 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Наталья К	STRETCHING Юлия	ZUMBA Наталья К	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*			
21:00				BodyART Олег	STRETCHING Юлия К									
Бассейн	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина									