



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 18 по 24 августа

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 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			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)				
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		MIX FIGHT Анастасия	TABS+ FLEX Юлия	BODY BALLET Юлия			ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	PILATES-BALL Юлия	YOGA Татьяна 1,5 Ч (9:30)	STRONG Мария А	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	FITBALL Мария А	PILATES Юлия
11:00	PORT DE BRAS Юлия	BELLY DANCE Мавжуда (10:30) 1,5ч	FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	PUMP Елизавета	PILATES Юлия	MIX FIGHT Анастасия	МФР Альбина	STRONG Юлия К	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	STRETCHING Мария А	КАЛЛАНЕТИКА Елена	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария А	STRONG Юлия
12:00			STRETCHING Екатерина	PILATES Олеся С	STRETCHING Екатерина		PUMP Анастасия	НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ Ладислав	STRETCHING Юлия К		ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна	PILATES Елена	НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ Ладислав	STRETCHING Юлия
	**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)		**DANCE MIX Альбина (14:00)		**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)		**DANCE MIX Альбина (13:00)		**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (12:00)					
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	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна					Настольный теннис 14:00-17:00	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна				STRONG Юлия К	Настольный теннис 17:00-20:00	PUMP Юлия К	Настольный теннис 14:00-17:00
18.00	PUMP Екатерина	SOFT Fitness Анна	DANCE MIX Юлия К	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 Юлия К	
19:00	PILATES Екатерина	INTERVAL Анна	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	ZUMBA Олеся	DeerWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К	YOGA начина- ющие Наталья (1,5ч.)				
	*TRX Олег (19:30)								*TRX Олег (19:30)					
20:00	STRETCHING Анна	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К		STRETCHING Юлия		INTERVAL Юлия К		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 Ресепшн с пометкой «Для координатора групповых программ» тел. Ресепции 8 499 290 41 41			YOGA Наталья 1,5ч
21:00			BodyART Олег		STRETCHING Юлия К									
Бассейн	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина				Аква-Аэробика 21:00 Марина					