

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 22 по 28 июня

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						ЦИГУН Константин 1,5 Ч (8:30)						YOGA Юлия 1,5ч (8:30)		YOGA Юлия 1,5ч (8:30)
9:00	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств в)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	STRONG Юлия			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)				
10:00	ЦИГУН Константин 1,5 Ч	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	MIX FIGHT Анастасия	TABS+ FLEX Юлия	BODY BALLET Юлия		ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	PILATES-BALL Юлия	YOGA Татьяна 1,5 Ч	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	STRONG Мария А	FITBALL Мария А	PILATES Юлия	
11:00		PORT DE BRAS Юлия	PUMP Анастасия	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	FITBALL Светлана	TABS+ FLEX Юлия	MIX FIGHT Анастасия	МФР Альбина	STRONG Елизавета	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна (11:30)	КАЛЛАНЕТИ -КА Елена	STRETCHING Мария А	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария А	STRONG Юлия
12:00	LOW BODY Олеся С	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья 1,5 Ч	DANCE MIX Юлия К	PILATES Олеся С	STRETCHING Светлана		PUMP Анастасия		ЛФК Елизавета		PILATES Елена	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна	НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ Ладислав	STRETCHING Юлия
	**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)													
Бассейн	Аква-Аэробика 14:15 Марина				Аква-Аэробика 14:15 Мария				Аква-Аэробика 14:15 Мария		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Юлия	
17:00	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна	BELLY DANCE Мавжуда (16:30) 1,5ч.				Настольный теннис 14:00-17:00	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна				STRONG Юлия К	Настоль- ный теннис 17:00-20:00	PUMP Юлия К	Настольный теннис 14:00-17:00
18:00	BodyART Олег	STRONG Светлана	DANCE MIX Юлия К	STRONG Елена	PILATES Юлия	BELLY DANCE Олеся	BodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	DANCE MIX Юлия К	HARD STRETCHING Юлия 1,5ч.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия К		STRETCHING Юлия К	
19:00	PUMP Олег	PILATES Светлана	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	**BELLY DANCE (продолжаю- щие) Олеся	DeerWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К	МФР Альбина (19:30)			ЦИГУН Константин 1,5 Ч	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья
20:00	STRETCHING Светлана	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	PUMP Юлия К	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	BELLY DANCE Мавжуда	STRETCHING Юлия	MIX FIGHT Анастасия	TABS+ FLEX Юлия К	YOGA начина- ющие Наталья (20:30) 1,5ч.	<i>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</i>			YOGA Наталья 1,5ч
	*TRX Олег (20:15)						*TRX Олег (20:15)							
21:00		STRETCHING Юлия К		STRETCHING Юлия К										
Бассейн	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина					