

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 1 по 6 апреля

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)				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 единоборств)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия			STRONG Юлия				СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия		ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)		
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья	TABS+ FLEX Юлия		BODY BALLET Юлия			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	PILATES-BALL Юлия	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	LATINA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	PILATES Юлия	SALSA Луис Энрике
11:00	PORT DE BRAS Юлия		FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	STEP Екатерина	PILATES Юлия	CARDIO- STRIKE Олеся С	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	STRONG Екатерина	***YOGA NIDRA Татьяна (11:15)	SALSATION Луис Энрике	КАЛЛАНЕТИКА Елена	STRONG Юлия	ZUMBA Луис Энрике
12:00	LOW BODY Олеся С	BELLY DANCE Мавжуда (11:30) 1,5ч	STRETCHING Екатерина	PILATES Олеся С	STRETCHING Екатерина		PUMP Олеся С	МФР Альбина	STRETCHING Екатерина			PILATES Елена	STRETCHING Юлия	
		**DANCE MIX Альбина (14:00)				**DANCE MIX Альбина (13:00)				Пятиборье 13.00-14.00 16.00-16.55				
<b>Бассейн</b>	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 Екатерина	Настольный теннис 14:00-17:00
18:00	PUMP Екатерина	PILATES Анна	DANCE MIX Юлия К	STRONG Елена	PILATES Юлия	BELLY DANCE Олеся	ЗДОРОВАЯ СПИНА Анна	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	DANCE MIX Юлия К	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия К		STRETCHING Екатерина	
19:00	STEP Екатерина	SOFT Fitness Анна	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	**BELLY DANCE (продолжаю щие) Олеся	INTERVAL Анна	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К	YOGA начина ющие Наталья			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Анна	YOGA Наталья 1,5ч
	*TRX Олег (19:30)				*TRX Олег (19:30)				*TRX Олег (19:00)				МФР Анна (20:00)	
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина ющие	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Наталья К	STRETCHING Юлия	ZUMBA Наталья К	INTERVAL Юлия К	HARD STRETCHING Юлия (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>			
21:00		Наталья 1,5ч	BodyART Олег		STRETCHING Юлия К									
<b>Бассейн</b>	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина				Аква-Аэробика 21:00 Марина					