



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 27 октября по 2 ноября

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)			PILATES Елена	
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)	BELLY DANCE Мавжуда	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	PUMP Олег	PILATES Юлия
11:00	PORT DE BRAS Юлия	BELLY DANCE Мавжуда	STRONG Елизавета	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	ZUMBA Наталья К	PILATES Юлия	MIX FIGHT Анастасия	МФР Альбина	STRONG Елизавета	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	BELLY DANCE Мавжуда	КАЛЛАНЕТИКА Елена	BodyART Олег	STRONG Юлия
12:00	LOW BODY Олеся С		GOLD ZUMBA Наталья К	PILATES Олеся С	STRETCHING Юлия		PUMP Анастасия		ЛФК Елизавета			PILATES Елена	НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ Ладислав	STRETCHING Юлия
	**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)				**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)		**DANCE MIX Альбина (13:00)		**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (12:00)		Пятиборье 13.00-14.00 16.00-16.55			
Бассейн	Аква-Аэробика 14:15 Марина				Аква-Аэробика 14:15 Мария				Аква-Аэробика 14:15 Алёна		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	BodyART Олег	TABS+ FLEX Юлия	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	PUMP Олег	PILATES Юлия	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	**BELLY DANCE (продолжаю щие) Олеся	DeerWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К	HARD STRETCHING Юлия 1,5ч.				
			*TRX Олег (19:30)		*TRX Олег (19:30)				*TRX Олег (19:00)					
20:00	STRETCHING Юлия	YOGA начина ющие Наталья 1,5ч	PUMP Юлия К	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Наталья К	STRETCHING Юлия	ZUMBA Наталья К	INTERVAL Юлия К	YOGA начина ющие Наталья (20:30) 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			STRETCHING Юлия К		STRETCHING Юлия К		НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ Ладислав							
Бассейн	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина					