

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 12 по 18 октября

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	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	STRONG Юлия			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	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 Юлия	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	STRONG Елизавета	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	FITBALL Светлана	ZUMBA Наталья К	MIX FIGHT Анастасия	МФР+Pilates Юлия	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	GOLD ZUMBA Наталья К	PILATES Олеся С	STRETCHING Светлана		PUMP Анастасия		ЛФК Елизавета	**ZUMBA Наталья К (12:30)	PILATES Елена		DANCE MIX Яна	STRETCHING Юлия
	**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)				**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)				Пятиборье 13.00-14.00 16.00-16.55					
Бассейн	Аква-Аэробика 14:15 Марина				Аква-Аэробика 14:15 Мария				Аква-Аэробика 14:15 Мария		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Юлия	
17.00	Пятиборье 15.00-16.00 17.00-17.55	BELLY DANCE Мавжуда (16:30) 1,5ч.	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	Настоль- ный теннис 17:00-20:00	PUMP Юлия К	Настольный теннис 14:00-17:00
18.00	PILATES Светлана	ZUMBA Наталья К	DANCE MIX Юлия К	STRONG Елена	PILATES Юлия	BELLY DANCE Олеся	BODY BALLET Юлия	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	STRONG Светлана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Наталья	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	**BELLY DANCE (продолжаю- щие) Олеся	INTERVAL Юлия		FITBALL Юлия К	МФР Альбина (19:30)				СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья
20:00	STRETCHING Светлана	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	PUMP Юлия К	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Наталья К	STRETCHING Юлия	ZUMBA Наталья К	TABS+ FLEX 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		**ZUMBA Наталья К							
Бассейн	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина					