



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ И АКВА-ФИТНЕСА с 25 по 30 сентября

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 1,5 ч (8:30)		ЦИГУН 1,5 ч Дмитрий (8:30)				ЦИГУН 1,5 ч Дмитрий (8:30) При отсутствии дождя занятие проходит на улице		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 едино- борств)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	При отсутствии дождя занятие проходит на улице	STRONG Юлия			При отсутствии дождя занятие проходит на улице	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)	PILATES Елена			
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья	TABS+ FLEX Юлия		LATINA Луис Энрике	BODY BALLET Юлия		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	PILATES-BALL Юлия	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	LATINA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике
11:00	PORT DE BRAS Тамара		FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся П.	STEP Екатерина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА +МФР Тамара	CARDIO- STRIKE Олеся П.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	STRONG Екатерина	***YOGA NIDRA Татьяна (11:15)	ZUMBA Луис Энрике	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SUPER STRONG Елена	ZUMBA Луис Энрике
12:00	LOW BODY Олеся П.	BELLY DANCE Мавжуда (11:30) 1,5ч	STRETCHING Екатерина	PILATES Олеся П.	STRETCHING Екатерина		PUMP Олеся П.	МФР Альбина	FLOW FLEX Екатерина			PILATES Елена	STRETCHING Елена	
			DANCE MIX Альбина (14:00)				**DANCE MIX Альбина (13:00)						* ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ Екатерина (15:00)	
Бассейн	Аква-Аэробика 13:30 Марина				Аква-Аэробика 13:30 Марина				Аква-Аэробика 13:30 Марина		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Елена	
17:00	Пятиборье 15.30-18.00		Пятиборье 15.30-17.45			Настольный теннис 14:00-17:00	Пятиборье 15.30-17.45		Пятиборье 15.30-18.00			Настольный теннис 17:00-20:00	PUMP Екатерина	Настольный теннис 14:00-17:00
18:00	PUMP Екатерина	PILATES Тамара	DANCE MIX Юлия К	SUPER STRONG Елена	PILATES Тамара	**BELLY DANCE (продолжаю- щие) Олеся	bodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	PILATES Тамара	МФР Альбина			STRETCHING Екатерина	
19:00	STEP Екатерина	TABS + FLEX	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Тамара	**BELLY DANCE Олеся	deepWORK Олег	***HIGH HEELS Луис Энрике	FITBALL Тамара	DANCE MIX Юлия К			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	
	*TRX Олег (19:30)	Тамара			*TRX Олег (19:30)								МФР Альбина (20:00)	
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина- ющие	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	**BACHATA Луис Энрике	STRETCHING Юлия	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	FUNCTIONAL STEP Юлия К	HARD STRETCHING Юлия (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		Наталья 1,5ч	bodyART Олег		STRETCHING Юлия К	SALSA Луис Энрике								
Бассейн	Аква-Аэробика 20:15 Марина				***Аква-Аэробика 19:30 Марина Аква-Аэробика 20:15 Марина				Аква-Аэробика 20:15 Марина					