

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

с 26 октября по 1 ноября



## ЗАЛ №2 групповые занятия

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
10:00	Fitball Татьяна Е.	Super strong Александра Ц.		Core Татьяна Е.	Body Pump Регина С.			10:00
11:00	Stretch Татьяна Е.	Pilates Александра Ц.	Zumba Рузанна В.		ABC & Stretch Регина С.	Stretch Рузанна В.	Total body Татьяна К.	11:00
13:00						Zumba kids - Открытый урок! Рузанна В. (8-12)	Latina mix (Дети) Сесар	13:00
14:00						Stretch kids - Открытый урок! Вероника Ж. (8-12)	Latina Salsa! Сесар	14:00
18:00			Interval Татьяна Я.		Step Татьяна К.			18:00
19:00	Buttoks & Abdominal Татьяна Я.		Buttoks & Abdominal Татьяна Я.		FT Татьяна Я.		Fusion Антон Фрост	19:00
19:30				Total body Анна Кр.				19:30
20:00	Upper body Татьяна Я.		Total body Татьяна К.		Stretch Татьяна Я.		Авторская программа Fusion Антон Фрост P	20:00
20:30				Mind&Body Анна Кр.				20:30

## ЗАЛ №3 групповые занятия

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
10:00	Interval Татьяна Я.		Total body Татьяна Я.		Buttoks & Abdominal Татьяна Я.		Woman yoga(2ч.) Яна Л.	10:00
11:00			Stretch Татьяна Я.	Mind&Body Татьяна Я.		Interval Татьяна Е. ABC Татьяна Е.		11:00
12:00								12:00
17:30		Power Kids(Дети) Ольга Н.		Power Kids(Дети) Ольга Н.				17:30
18:30		FT Ольга Н.		FT Ольга Н.				18:30
19:00	Lady dance Малена Д.		Fusion Антон Фрост					19:00
19:30		Stretch Ольга Н.		Stretch Ольга Н.				19:30
20:00			DanceMix Антон Фрост					20:00
20:30		Yoga (1.5ч) Ростислав Х.		Yoga (1.5ч) Ростислав Х.				20:30

## ЗАЛ №1 групповые занятия

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
10:00							Cycle Татьяна К.	10:00
19:00		Cycle Татьяна К.						19:00
20:30					cle-вечеринка! Татьяна К. P			20:30

## CROSSFIT ZONE

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
20:00	Cross training Ольга Б.		Cross training Ольга Б.		Cross training Ольга Б.			20:00

## СТУДИЯ ЕДИНОБОРСТВ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
12:00						Бокс (2ч) Юрий Ж.		12:00
18:30	Бокс (6-14 лет) Игорь В. P		Бокс (6-14 лет) Игорь В. P		Бокс (6-14 лет) Игорь В. P			18:30
19:30	Кикбоксинг (1.5ч) Игорь В. P			Кикбоксинг (1.5ч) Игорь В. P	Кикбоксинг (1.5ч) Игорь В. P			19:30
20:00		Бокс (1.5ч) Юрий Ж. P						20:00

\*P - занятия за доп.плату

\*администрация оставляет за собой право производить замены уроков и тренеров по необходимости без уведомления клиентов

Об актуальности занятий и изменениях в расписании уточняйте по телефону: 8 499 647 54 54