

Расписание групповых программ фитнес клуба с 16 апреля по 22 апреля 2018 года

	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
7:20							YOGA Линара (2)							
7:30	BODY BALLET Егор (1)		SCULPT Жанна (3)		BODY BALLET Егор (1)		SPINNING Жанна (4)		SCULPT Жанна (3)	BODY BALLET Егор (1)				
8:00	BOXING Самат (Б)				BOXING Самат (Б)				BOXING Самат (Б)					
8:30			STRETCH Жанна (3)				GYM (UB+ABS) Жанна (3)		ABS+FLEX Жанна (3)					
9:30											YOGA Линара (2)			
10:00											TRACKING 30 +ABS Кайсар (К) (1)			
11:00											BOXING Самат (Б)	KIZOMBA Паша (3)		
											GYM LB+ABS Аслан (ГЗ)			
12:00	STEP INTERVAL Максим (3)	YOGA BEG Вадим (1)	STEP INTERVAL Юлия (3)		SALSA Паша (1)	YOGA Вадим (2)	SPINNING Кайсар (4)	PILATES Юлия (1)	STEP Юлия (3)	YOGA BEG Вадим (2)	STRETCH Оля (1)		SCULPT Максим (3)	
					SUPER STRONG Кайсар (3)				KIZOMBA/BACHATA Паша (1)		BACHATA Паша (3)			
13:00	GYM (UB+LB+ABS) Дмитрий (3)	YOGA Харидас (1)	LATINO MIX Виталий (1)		CROSS FIT FIGHTERS Оля и Кайсар (3)	YOGA Харидас (2)	FT Оля (3)		LB+ABS Юлия (3)	YOGA Харидас (2)	ZUMBA !!! Паша (3)		ABS+FLEX Максим (3)	
	BOXING Самат (Б)		SCULPT Оля (3)		BOXING Самат (Б)	ZUMBA !!! Паша (1)	BODYDANCE Виталий (1)		ZUMBA !!! Паша (1)	BOXING Самат (Б)				
14:00	ABS+FLEX Кайсар (3)		ABS+FLEX Оля (3)	SALSA/BACHATA Виталий (1)	STRENGTH CORE Кайсар (3)		STRETCH Оля (3)	CUBANO MIX Виталий (1)			ORIENTAL Анастасия (3)		STRIP PLASTIC Юля (2)	
15:00											BELLY DANCE Анастасия (3)		POLE DANCE Юля (2)	
16:00											SPINNING Юлия (4)			
17:00											SUPER STRONG Юлия (3)	YOGA Вадим (1)		
17:30														
18:00											YOGA - медитация и пранаяма Вадим (1)			
18:30	ZUMBA !!! Женя (3)				ARGENTINE TANGO Паша (1)				ZUMBA!!! Паша (1)					
19:00	SPINNING Юлия (4)		GYM (UB+ABS) Дмитрий (3)		SPINNING Юлия (4)		GYM (LB+ABS) Дмитрий (3)							
			YOGA Харидас (1)	POLE DANCE Юля (2)			YOGA Харидас (2)							
19:30	BOXING Самат (Б)				BOXING Самат (Б)	SALSA Паша (1)			KIZOMBA/BACHATA Паша (1)					
									BOXING Самат (Б)	UB+ABS Оля (3)				
20:00	SCULPT Юлия (3)	ORIENTAL Анастасия (2)	FIT FIGHTERS Кайсар и Оля (3)		LB+ABS Юлия (3)		FIT FIGHTERS Кайсар и Оля (3)							
			STRIP PLASTIC Юля (1)											
20:30							BELLY DANCE Анастасия (2)		STRETCH Оля (3)					
21:00	ABS+FLEX Юлия (3)		STRENGTH CORE Кайсар (3)		STRETCH Юлия (3)		ABS+FLEX Кайсар (3)							

Уважаемые участники программ, просьба заранее записываться на программы!

Выделенные программы будут проводиться ТОЛЬКО при наличии предварительной записи, не менее, чем за 4 часа до начала программы. Тел.: 344 13 24, 344 13 25, 344 13 26

Запись на программы должна осуществляться не позднее 23:00!

Зал №1
Зал №2
Зал №3
Студия спиннинга
Кардио зона
Зал бокса