

Расписание групповых программ фитнес клуба с 03 декабря по 09 декабря 2018 года

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		
7:20						YOGA Линара (2)							7:20	
7:30		SUPER STRONG Сауле (3)		ABS+FLEX Ася(3)		SPINNING Сауле (4)		SCULPT Ася (3)					7:30	
8:00	Режим работы клуба 09:00 - 22:00			BOXING Самат (Б)				BOXING Самат (Б)					8:00	
8:30		ABS+FLEX Сауле (3)		ZUMBA!!! Ася(3)		GYM (UB+ABS) Сауле (3)		STRETCH Ася(3)					8:30	
9:10										TRACKING 30 +ABS Кайсар (К) (1)			9:10	
9:30	BOXING Самат (Б)									YOGA Линара (2)			9:30	
10:30										BODY BALANCE Кайсар (3)			10:30	
11:00										BOXING Самат (Б)	KIZOMBA Паша (1)		11:00	
12:00	CROSS FIT + STRENGHT CORE Кайсар (3)	YOGA BEG Вадим (1)	STEP INTERVAL Максим (3)		SALSA Паша (1)	YOGA Вадим (2)	STEP INTERVAL Юлия (3)		SPINNING Кайсар (4)	YOGA BEG Вадим (2)	BACHATA Паша (1)	STRETCH Оля (3)	SCULPT Максим (3)	12:00
					CROSS FIT FIGHTERS Кайсар и Оля (3)				KIZOMBA/BACHATA Паша (3)					
13:00	SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Мирлан (1)	ZUMBA!!! Дмитрий (1)		SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Мирлан (1)	FT Оля (3)		GYM LB+ABS Дмитрий (Т3)	YOGA Мирлан (1)	ZUMBA !!! Паша (1)		ABS+FLEX Максим (3)	13:00
	BOXING Самат (Б)		SCULPT Оля (3)		ZUMBA !!! Паша (2)	BOXING Самат (Б)	LATINO MIX Дмитрий (1)		ZUMBA !!! Паша (3)	BOXING Самат (Б)				
14:00	STRETCH Кайсар (3)	ABS+FLEX Оля (3)	LATINO MIX Дмитрий (1)	STRENGTH CORE Кайсар (3)		STRETCH Оля (3)	PORT DE BRAS Дмитрий (1)	BODY BALANCE Кайсар (3)				STRIP PLASTIC Юля (2)	14:00	
15:00												POLE DANCE Юля (2)	15:00	
16:00													16:00	
17:00											YOGA Вадим (1)		17:00	
18:00											YOGA - медитация и пранаяма Вадим (1)		18:00	
18:30				ARGENTINE TANGO Паша (1)					ZUMBA!!! Паша (1)				18:30	
19:00	LB+ABS Ася (3)	STEP INTERVAL Юлия (3)		UB+ABS Ася (3)		STEP INTERVAL Юлия (3)								19:00
	ZUMBA !!! Лолита (1)													
19:30	BOXING Самат (Б)			SALSA Паша (1)	BOXING Самат (Б)				KIZOMBA/BACHATA Паша (1)				19:30	
20:00	STRENGTH CORE Кайсар (3)		SCULPT Юлия (3)	FIT FIGHTERS Кайсар и Оля (3)		LB+ABS Юлия (3)								20:00
			STRIP PLASTIC Юля (1)			STRIP PLASTIC Юля (1)								
20:30									STRETCH Оля (3)				20:30	
21:00	Режим работы клуба 09:00 - 22:00		ABS+FLEX Юлия (3)		ABS+FLEX Кайсар (3)		STRETCH Юлия(3)						21:00	

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
Кардиозона
Зал бокса