

Расписание групповых программ фитнес клуба с 11 февраля по 17 февраля 2019 года

	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		
7:30	SCULPT Ася (3)		SUPER STRONG Сауле (3)		ABS+FLEX Ася (3)		SPINNING Сауле (4)		SCULPT Ася (3)						7:30
8:00	BOXING Самат (Б)				BOXING Самат (Б)		YOGA Линара (2)		BOXING Самат (Б)						8:00
8:30	STRETCH Ася (3)		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											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 + STRENGTH CORE Кайсар (3)	YOGA BEG Вадим (1)	STEP INTERVAL Максим (3)		SALSA Паша (1)	YOGA Вадим (2)	STEP INTERVAL Максим (3)	PILATES Юлия (1)	SPINNING Кайсар (4)	YOGA BEG Вадим (2)	BACHATA Паша (1)	STRETCH Юлия (3)	SCULPT Максим (3)		12:00
					CROSS FIT FIGHTERS Кайсар и Оля (3)				KIZOMBA/BACHATA Паша (3)						
13:00	SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Чингиз (1)	BALLROOM Дмитрий (1)		SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Чингиз (1)	FT Юлия (3)		GYM LB+ABS Дмитрий (ТЗ)	YOGA Чингиз (1)	ZUMBA !!! Паша (1)		ABS+FLEX Максим (3)		13:00
	BOXING Самат (Б)		FT 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 Юлия (3)	BALLROOM 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)		YOGA Чингиз (1)	POLE DANCE Юля (2)			YOGA Чингиз (1)	POLE DANCE Юля (2)							
19:30	BOXING Самат (Б)				SALSA Паша (1)	BOXING Самат (Б)			KIZOMBA/BACHATA Паша (1)						19:30
									UB+ABS Дмитрий (3)	BOXING Самат (Б)					
20:00	BODY MIX Ася (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	ABS+FLEX Ася (3)		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