

**Расписание групповых программ фитнес клуба с 11 марта по 17 марта 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)	YOGA Чингиз (2)	SCULPT Ася (3)	PILATES Юлия (1)				7:30
8:00	BOXING Арман (Б)				BOXING Арман (Б)				BOXING Арман (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 Чингиз (2)			9:30
10:30											BODY BALANCE Кайсар (3)			10:30
11:00											BOXING Арман (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 Максим (3)	PILATES Юлия (1)	SPINNING Кайсар (4)	YOGA BEG Вадим (2)	BACHATA Паша (1)	SCULPT Максим (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 (ГЗ)	YOGA Чингиз (1)	ZUMBA !!! Паша (1)		ABS+FLEX Максим (3)	13:00	
	BOXING Арман (Б)		FT Юлия (3)	ZUMBA !!! Паша (2)	BOXING Арман (Б)	LATINO MIX Дмитрий (1)		ZUMBA !!! Паша (3)	BOXING Арман (Б)	STRETCH Оля (3)				
14:00	STRETCH Кайсар (3)		ABS+FLEX Юлия (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			STEP INTERVAL Юлия (3)	ARGENTINE TANGO Паша (1)		STEP INTERVAL Юлия (3)		ZUMBA!!! Паша (1)					18:30	
19:00	LB+ABS Ася (3)	YOGA Чингиз (1)	UB+ABS Ася (3)		YOGA Чингиз (1)		POLE DANCE Юля (2)		ZUMBA!!! Паша (1)				19:00	
	ZUMBA !!! Лолита (1)	POLE DANCE Юля (2)												
19:30	BOXING Арман (Б)	SCULPT Юлия (3)	SALSA Паша (1)	BOXING Арман (Б)	LB+ABS Юлия (3)		KIZOMBA/BACHATA Паша (1)		UB+ABS Оля (3)		BOXING Арман (Б)		19:30	
20:00	BODY MIX Ася (3)		STRIP PLASTIC Юля (1)		FIT FIGHTERS Кайсар и Оля (3)		STRIP PLASTIC Юля (1)						20:00	
20:30			ABS+FLEX Юлия (3)				STRETCH Юлия(3)		STRETCH Оля (3)				20:30	
21:00	ABS+FLEX Ася (3)				ABS+FLEX Кайсар (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  
Кардио зона  
Зал бокса