

**Расписание групповых программ фитнес клуба Be Turbo с 28 ноября по 04 декабря 2016 года.**

|       | Понедельник                |                     | Вторник                                   |                                | Среда   |   | Четверг                          |                        | Пятница                  |                     | Суббота                                  |                   | Воскресенье       |  |
|-------|----------------------------|---------------------|---|--------------------------------|---|---|----------------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|--|-------------------|-------------------|--|
| 7:00  |                            |                     | YOGA Линара (2)                           |                                |   |   | YOGA Линара (2)                  |                        |                          |                     |  |                   |                   |  |
| 7:30  | SCULPT Катя (1)            |                     |   |                                | STEP INTERVAL Катя (1)                            |   |                                  |                        | GYM (LB+ABS) Катя (1)    |                     |  |                   |                   |  |
| 8:00  | BOXING Самат (Б)           |                     |   |                                | BOXING Самат (Б)                                  |   |                                  |                        | BOXING Самат (Б)         |                     |  |                   |                   |  |
| 8:30  | STRETCH Катя (1)           |                     |   |                                | GYM (LB+ABS) Катя (1)                             |   |                                  |                        | STRETCH Катя (1)         |                     |  |                   |                   |  |
| 9:15  |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | YOGA Линара (2)                          |                   |                   |  |
| 10:00 |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | TRACKING 30 +ABS<br>Кайсар (К) (1)       |                   |                   |  |
| 11:00 |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | KIZOMBA Ричард (3)                       |                   |                   |  |
|       |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | BOXING Самат (Б)                         | LB+ABS<br>Оля (1) |                   |  |
| 12:00 | SUPER STRONG Вита (3)      |                     | STEP CROSS Вита (3)                       |                                | SALSA<br>Ричард (3)                               | CROSS FIT<br>FIGHTERS<br>Кайсар и Оля (1) | STEP CROSS Вита (3)              |                        | STRENGTH CORE Кайсар (3) |                     | STRETCH Оля (1)                          |                   | SCULPT Вита (3)   |  |
|       | ABS BLASTER Ричард (2)     |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     |  |                   |                   |  |
| 13:00 | SCULPT Кайсар (3)          | YOGA Вадим (2)      | ZUMBA !!! Петя (1)                        |                                | SUPER STRONG<br>Кайсар (1)                        | YOGA<br>Вадим (2)                         | SCULPT Оля (3)                   |                        | LB+ABS Катя (1)          | YOGA Вадим (2)      | ZUMBA !!!<br>Ричард (3)                  |                   | ABS+FLEX Вита (3) |  |
|       | BOXING<br>(Б)              | Самат               | SCULPT Оля (3)                            |                                | BOXING<br>Самат(Б)                                | ABS BLASTER<br>Ричард (3)                 | BODYDANCE<br>Петя (1)            |                        | ZUMBA!!!<br>Ричард (3)   | BOXING<br>Самат (Б) |  |                   |                   |  |
| 14:00 | ABS+FLEX<br>Кайсар (3)     |                     | ABS+FLEX<br>Оля (3)                       | CUBANO MIX<br>Петя (1)         | STRENGTH CORE<br>Кайсар (3)                       |   | STRETCH<br>Оля (3)               | CUBANO MIX<br>Петя (1) | PILATES Катя (1)         |                     | STRIP PLASTIC Женья (1)                  |                   |                   |  |
| 15:00 |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | REGGAETON Женья (1)                      |                   |                   |  |
| 16:00 |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     |  |                   |                   |  |
| 17:00 |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | SPINNING Вита (4)                        |                   | STEP Катя (1)     |  |
| 18:00 |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | SUPER STRONG CROSS Вита (3)              |                   | PILATES Катя (1)  |  |
|       |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        |                          |                     | YOGA Вадим (1)                           |                   |                   |  |
| 18:30 | ZUMBA Татьяна (1)          |                     |   |                                |   |   |                                  |                        | ZUMBA!!! Петя (3)        |                     |  |                   |                   |  |
|       |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        | FT Оля (1)               |                     |  |                   |                   |  |
| 19:00 | SPINNING Вита (4)          |                     | CROSS FIT<br>FIGHTERS<br>Оля и Кайсар (3) | ARGENTINE<br>TANGO<br>Петя (1) | CROSSFITNESS STRENGTH<br>Вита (3)                 |   | GYM (LB+ABS) Оля (3)             |                        |                          |                     | YOGA - медитация и пранаяма<br>Вадим (1) |                   |                   |  |
|       |                            |                     |   |                                | YOGA Линара (2)                                   |   | ZUMBA Татьяна (1)                |                        |                          |                     |  |                   |                   |  |
| 19:30 | STRIP PLASTIC<br>Женья (1) | BOXING<br>Самат (Б) |   |                                | BOXING<br>Самат (Б)                               | LATINO MIX<br>Женья (2)                   |                                  |                        | SALSA Петя (3)           |                     |  |                   |                   |  |
|       |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        | BOXING<br>Самат (Б)      | UB+ABS Оля (1)      |  |                   |                   |  |
| 20:00 | SUPER STRONG Вита (3)      |                     | UB+ABS<br>Кайсар (3)                      | KIZOMBA/BACHATA<br>Петя (1)    | STRENGTH CORE MASTER CLASS<br>Кайсар,Вита,Оля (3) |   | FIT FIGHTERS<br>Кайсар и Оля (3) |                        |                          |                     |  |                   |                   |  |
|       |                            |                     | LEZGINKA<br>Кристина и Руслан (2)         |                                |   |   | POLE DANCE<br>Татьяна (2)        | SCULPT Катя (1)        |                          |                     |  |                   |                   |  |
| 20:30 |                            |                     |   |                                |   |   |                                  |                        | STRETCH Оля (1)          |                     |  |                   |                   |  |
| 21:00 | STRENGTH CORE Вита (3)     |                     | STRENGTH CORE FLEX Кайсар (3)             |                                | STRETCH Вита (3)                                  |   | PILATES Катя (1)                 |                        |                          |                     |  |                   |                   |  |

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           | 1 |
| Зал №2           | 2 |
| Зал №3           | 3 |
| Студия спиннинг: | 4 |
| Кардиозона       | К |
| Зал бокса        | Б |