

Расписание групповых программ фитнес клуба с 15 апреля по 21 апреля 2019 года

	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
7:30	ZUMBA!!!! Ася (3)		SUPER STRONG Сауле (3)		ABS+FLEX Юлия (3)		SPINNING Сауле 4	YOGA Линара (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)		SCULPT Юлия (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 Арман (Б)	KIZOMBA Паша (1)		11:00
											GYM LB+ABS Дмитрий (ТЗ)			
12:00	CROSS FIT + STRENGHT CORE Кайсар (3)	YOGA BEG Вадим (1)	STEP INTERVAL Максим (3)	THAI BOXING Эмиль (Б)	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)	12:00
					CROSS FIT FIGHTERS Кайсар и Оля (3)		THAI BOXING Эмиль (Б)		KIZOMBA/BACHATA Паша (3)		STRETCH Оля (3)			
13:00	SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Мирлан (1)	BALLROOM Ярослав (1)		SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Мирлан (1)	FT Оля (3)		GYM LB+ABS Дмитрий (ТЗ)	YOGA Мирлан (1)	ZUMBA !!! Паша (1)		ABS+FLEX Максим (3)	13:00
	BOXING Арман (Б)		FT Оля (3)		ZUMBA !!! Паша (2)	BOXING Арман (Б)	LATINO MIX Ярослав (1)		ZUMBA !!! Паша (3)	BOXING Арман (Б)				
14:00	STRETCH Кайсар (3)		ABS+FLEX Оля (3)	LATINO MIX Ярослав (1)	STRENGTH CORE Кайсар (3)		STRETCH Оля (3)	BALLROOM Ярослав (1)	BODY BALANCE Кайсар (3)		STRIP PLASTIC Юля (2)		14:00	
15:00											POLE DANCE Юля (2)			
16:00													16:00	
17:00											YOGA Вадим (1)		17:00	
18:00											YOGA - медитация и правая Вадим (1)		18:00	
18:30			STEP INTERVAL Юлия (3)		LATINO MIX Ярослав (1)		STEP INTERVAL Юлия (3)		LATINO MIX Ярослав (1)				18:30	
19:00	LB+ABS Ася (3)	YOGA Мирлан (1)	THAI BOXING Эмиль (Б)	UB+ABS Ася (3)	YOGA Мирлан (1)	THAI BOXING Эмиль (Б)	POLE DANCE Юля (2)	POLE DANCE Юля (2)	BACHATA Ярослав (1)	UB+ABS Оля (3)	BOXING Арман (Б)		19:00	
	ZUMBA !!! Людмила (1)	POLE DANCE Юля (2)												
19:30	BOXING Арман (Б)	SCULPT Юлия (3)	SALSA Ярослав (1)	BOXING Арман (Б)	LB+ABS Юлия (3)								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

Студия спиннинга
Кардиозона

Зал бокса