

Расписание групповых программ фитнес клуба с 13 мая по 19 мая 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 Самат (Б)				BOXING Самат (Б)				BOXING Самат (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 Самат (Б)	LB+ABS Дмитрий (ТЗ)		11:00
											KIZOMBA Паша (1)			
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 Максим (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 Самат (Б)		FT Оля (3)		ZUMBA !!! Паша (2)	BOXING Самат (Б)	LATINO MIX Ярослав (1)		ZUMBA !!! Паша (3)	BOXING Самат (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)		15:00	
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)		UB+ABS Ася (3)		YOGA Мирлан (1)						19:00	
			POLE DANCE Юля (2)				POLE DANCE Юля (2)							
19:30	BOXING Самат (Б)		SCULPT Юлия (3)		SALSA Ярослав (1)	BOXING Самат (Б)	LB+ABS Юлия (3)		BACHATA Ярослав (1)		UB+ABS Оля (3)	BOXING Самат (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

Студия спиннинга
Кардиозона

Зал бокса