

Расписание групповых программ фитнес клуба с 9 сентября по 15 сентября 2019 года

	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
7:20			YOGA Линара (2)				YOGA Линара (2)						7:20	
7:30	SCULPT Ася (3)		SUPER STRONG Самал (3)		SCULPT Юлия (3)		LB+ABS Самал (3)		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 Самал (3)		STRETCH Юлия (3)		STRETCH Самал (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	
12:40	YOGA BEG Вадим (1)	CROSS FIT + STRENGTH CORE Кайсар (3)	STEP INTERVAL Юлия (3)	THAI BOXING Эмиль (Б)	SALSA Паша(1)	YOGA Вадим (2)	PILATES Юлия (3)	THAI BOXING Эмиль (Б)	YOGA BEG Вадим (2)	SPINNING Кайсар (4)	BACHATA Паша (1)		12:40	
					CROSS FIT FIGHTERS Кайсар (3)				KIZOMBA/BACHATA Паша (3)		STRETCH Самал (3)			
13:00	SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Мирлан (1)	BALLROOM Ярослав (1)		SUPER STRONG Кайсар (3)	YOGA Мирлан (2)	FT Юлия (3)		LB+ABS Кайсар (3)	YOGA Мирлан (2)			13:00	
	BOXING Самат (Б)		FT Юлия (3)		ZUMBA !!! Паша (1)	BOXING Самат (Б)	LATINO MIX Ярослав (1)		ZUMBA !!! Паша (1)	BOXING Самат (Б)				
14:00	STRETCH Кайсар (3)		LATINO MIX Ярослав (1)	ABS+FLEX Самал (3)	STRENGTH CORE Кайсар (3)		BALLROOM Ярослав (1)	STRETCH Самал (3)	BODY BALANCE Кайсар (3)		STRIP PLASTIC Алена (2)		14:00	
15:00											POLE DANCE Алена (2)		15:00	
16:00											STRETCH Алена (2)		16:00	
17:00											YOGA Вадим (1)		17:00	
18:00											YOGA - медитация и пранаяма Вадим (1)		18:00	
18:30	LATINO MIX Ярослав (1)		STEP INTERVAL Юлия (3)		LATINO MIX Ярослав (1)		STEP INTERVAL Юлия (3)		BACHATA Ярослав (1)				18:30	
19:00	LB+ABS Ася (3)		YOGA Чингиз (1)		UB+ABS Ася (3)		YOGA Чингиз (1)						19:00	
			POLE DANCE Алена (2)				POLE DANCE Алена (2)							
19:30	BOXING Самат (Б)	SALSA Ярослав (1)	SCULPT Юлия (3)		SALSA Ярослав (1)	BOXING Самат (Б)	LB+ABS Юлия (3)		LATINO MIX Ярослав (1)				19:30	
									BOXING Самат (Б)					
20:00	BODY MIX Ася (3)		STRIP PLASTIC Алена (1)				STRIP PLASTIC Алена (1)						20:00	
20:30									STRETCH Юлия (3)				20:30	
21:00	ABS+FLEX Ася (3)		STRETCH Алена (1)				STRETCH Алена (1)						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 22:00!

Зал №1

Зал №2

Студия спиннинга
Кардиозона

Зал бокса