

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 21 по 27 мая 2018

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
8:00		POWER BALL 306 Юлия		FIT- BOX 206 Юлия				8:00
9:00	АВТ 209 Юлия	AIR YOGA 😊 312 Люба	HOT IRON 209 Юлия	POWER BALL 306 Катя	YOGA 312 Александр			9:00
	YOGA 312 Александр	STEP 209 Петр		STRETCH 209 Юлия	IRON CROSS 209 Катя			
10:00	SPIN 😊 311 Юлия	FUNCTIONAL 209 Петр	AB + STRETCH 306 Юлия	AB + STRETCH 306 Катя	10:30 AIR YOGA 312 😊 Вика	FUNCTIONAL 209 Петр	SPIN 😊 311 Юлия	10:00
	PortDeBras 209 Наташа	TRX 😊 206 Катя	AQUA MIX бассейн Наташа	Strong by ZUMBA 209 Сергей По	AQUA MIX бассейн Наташа	PILATES 306 Вика		
11:00	AB + STRETCH 306 Юлия	АВТ 209 Катя	STRETCH 306 Юлия	PILATES BEGIN 306 Вика	АВТ 209 Катя	FLEX&RELAX 306 Вика	HOT IRON 209 Юлия	11:00
	AQUA MIX бассейн Наташа		LATINA DANCE 209 Юлия В	SWIMMING бассейн Андрей П		AB + STRETCH 209 Катя	AQUA MIX бассейн Наташа	
12:00	PILATES 306 Вика	AB + STRETCH 306 Катя	FUSION 306 Юлия	FLEX&RELAX 306 Вика	AB + STRETCH 306 Вика	AQUA BEGIN бассейн Наташа	POWER BALL 306 Юлия	12:00
13:00	YOGA 312 Марина		SPIN 😊 311 Юлия	YOGA 312 Марина	LATINA DANCE 209 Алексей	YOGA 312 Марина	PortDeBras 209 Наташа	13:00
			YOGA 312 Марина	AB + STRETCH 306 Вика		АВТ 209 Катя		
14:00				БАЛЬНЫЕ 209 Алексей		STRETCH 306 Катя	AQUA BEGIN бассейн Наташа	14:00
15:00	HOT IRON 209 Юлия	AQUA MIX бассейн Олеся	AQUA BEGIN бассейн Наташа	IRON CROSS 209 Катя	AQUA MIX бассейн Наташа			15:00
			БАЛЬНЫЕ 209 Алексей					
16:00	STRETCH 306 Юлия		УШУ 303 Юра	bodyART 209 Катя	15:45 УШУ 303 Юра			16:00
			PortDeBras 209 Наташа		FUNCTIONAL 209 Сергей По			
17:30			Шаолин. футбол 303 Юра		Шаолин. футбол 303 17:15 Юра			17:30
18:00	YOGA 312 Марина	PUMP 209 Сергей По	AQUA FITNESS бассейн Наташа	DeepWORK 209 Сергей По	AB + STRETCH 306 Сергей По			18:00
	bodyART 209 Катя	AQUA BEGIN бассейн Олеся	STRONG by ZUMBA 209 Сергей По	YOGA 312 Марина	bodyART 209 Катя			
	AQUA MIX бассейн Олеся	PILATES 306 Вика		PILATES 306 Вика				
	18:30 БОКС 303 Сергей			18:30 БОКС 303 Сергей				
19:00	POWER BALL 306 Вика	ZUMBA 😊 209 Сергей По	DANCE AEROBIC 306 Сергей По	ZUMBA 😊 209 Сергей По	STEP 209 Сергей По			19:00
	SPIN 😊 310 Люба	SWIMMING бассейн Андрей П	SPIN 😊 310 Люба					
20:00	AIR YOGA 😊 312 Люба		AB + STRETCH 209 Сергей По	PUMP 209 Сергей По				20:00
			AIR YOGA 😊 312 Люба					
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	

ЗНАЧЕНИЕ ОБОЗНАЧЕНИЙ

12:15 НЕСТАНДАРТНОЕ
ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТРЕНИРОВКИ

😊 ТРЕНИРОВКА ТРЕБУЕТ
ПРЕДВАРИТ. ЗАПИСИ

₽ ПЛАТНАЯ ТРЕНИРОВКА
БИЗНЕС-КЛАСС

New НОВАЯ ТРЕНИРОВКА

ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

КЛАССЫ ЕДИНОБОРСТВА

ВОДНЫЕ КЛАССЫ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ
ПЛАТНЫЙ БИЗНЕС КЛАСС**

**РАСПОЛОЖЕНИЕ
ГРУППОВЫХ ЗАЛОВ**

**1 этаж
БАСЕЙН**

2 этаж

206 СТУД. ФИТБОКСА И TRX
209 ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ

3 этаж

303 СТУДИЯ ЕДИНОБОРСТВ
306 ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ
311 САЙКЛ СТУДИЯ
312 СТУДИЯ ЙОГИ
309 СТУДИЯ ПЕРС.ТРЕНИНГА