

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)**

с 16 по 22 июля 2018

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
8:00		POWER BALL 306 Юля		FIT- BOX 206 Юля				8:00
9:00	ABT 209 Юля	SPIN 😊 310 Юля	IRON CROSS 209 Катя	STRETCH 206 Юля	YOGA 312 Александр			9:00
	YOGA 312 Александр	AIR YOGA 😊 312 Вика		POWER BALL 306 Катя	SPIN 😊 310 Юля			
10:00	SPIN 😊 311 Юля	FUNCTIONAL 209 Юля	CARDIOSTRIKE 209 Юля	AB + STRETCH 306 Юля	10:30 AIR YOGA 312 Вика	SWIMMING бассейн Андрей Д	SPIN 😊 311 Юля	10:00
	Port De Bras 306 Наташа	TRX 😊 206 Катя	AQUA MIX бассейн Лена	bodyART 209 Катя	AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Вика		
11:00	AB + STRETCH 306 Юля	ABT 209 Катя	STRETCH 306 Юля	PILATES BEGIN 306 Вика	ABT 209 Юля	FLEX&RELAX 306 Вика	HOT IRON 209 Юля	11:00
	AQUA MIX бассейн Наташа					bodyART 209 Катя	AQUA MIX бассейн Лена	
12:00	PILATES 306 Вика	AB + STRETCH 306 Катя	FUSION 306 Юля	FLEX&RELAX 306 Вика	AB + STRETCH 306 Вика	ABT 209 Катя	STRETCH 306 Юля	12:00
		STRETCH 206 Юля		SWIMMING бассейн Андрей Д				
13:00	YOGA 312 Марина		SPIN 😊 311 Юля	YOGA 312 Марина	LATINA DANCE 209 Алексей	YOGA 312 Марина	FUSION 306 Юля	13:00
			YOGA 312 Марина	AB + STRETCH 306 Юля		AB + STRETCH 306 Катя		
14:00				БАЛЬНЫЕ 209 Алексей			AQUA BEGIN бассейн Лена	14:00
15:00	HOT IRON 209 Юля	AQUA MIX бассейн Олеся	AQUA BEGIN бассейн Олеся	IRON CROSS 209 Катя	AQUA MIX бассейн Олеся			15:00
			БАЛЬНЫЕ 209 Алексей					
16:00	STRETCH 306 Юля	bodyART 209 Катя	POWER STRETCH 306 Алена					16:00
17:30								17:30
18:00	YOGA 312 Марина	ZUMBA 😊 209 Аня	AQUA FITNESS бассейн Олеся	ABT 209 Петр	POWER BALL 306 Вика			18:00
	AB + STRETCH 306 Юля	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Юля	YOGA 312 Марина	bodyART 209 Катя			
	AQUA MIX бассейн Олеся	AQUA BEGIN бассейн Олеся		PILATES 306 Вика				
	18:30 БОКС 303 Сергей			18:30 БОКС 303 Сергей				
19:00	POWER BALL 306 Вика	FUNCTIONAL 209 Петр	HOT IRON 209 Юля	DANCE AEROBIC 209 Петр	STEP 209 Петр			19:00
	SPIN 😊 310 Люба	SWIMMING бассейн Андрей П	SPIN 😊 310 Люба					
	ЭСТАФЕТА 209 Катя	FLEX&RELAX 306 Вика						
20:00	AIR YOGA 😊 312 Люба	AB + STRETCH 209 Петр	AB + STRETCH 209 Юля	HOT IRON 209 Петр				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**
- СМЕШАННЫЕ КЛАССЫ**
- ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТНЫЙ БИЗНЕС КЛАСС**

РАСПОЛОЖЕНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАЛОВ

- 1 этаж**
БАССЕЙН
- 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