

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 17 по 23 сентября 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	STEP 209 Петр		POWER BALL 306 Катя	SPIN 😊 310 Юля			
10:00	SPIN 😊 311 Юля	FUNCTIONAL 209 Петр	bodyART 209 Катя	AB + STRETCH 306 Катя	10:30 AIR YOGA 312 😊 Вика	HOT IRON 209 Юля	SPIN 😊 311 Петр	10:00
	PortDeBras 209 Наташа	TRX 😊 206 Катя	AQUA MIX бассейн Наташа	STRONGbyZUMBA 209 Сергей По	AQUA MIX бассейн Наташа	PILATES 306 Вика		
11:00	AB + STRETCH 306 Юля	AB + STRETCH 306 Катя	STRETCH 306 Юля	PILATES BEGIN 306 Вика	STEP BEGIN 209 Юля В	FLEX&RELAX 306 Вика	HOT IRON 209 Петр	11:00
	AQUA MIX бассейн Наташа		LATINA DANCE 209 Юля В	SWIMMING бассейн Андрей П		AB + STRETCH 209 Юля	AQUA MIX бассейн Наташа	
12:00	PILATES 306 Вика	ABT 209 Катя	FUSION 306 Юля	FLEX&RELAX 306 Вика	AB + STRETCH 306 Вика	AQUA MIX бассейн Наташа	ЦИГУН 303 Юра	12:00
					STRIP DANCE 209 Юля В	ABT 209 Юля		
13:00	YOGA 312 Марина		SPIN 😊 311 Юля	YOGA 312 Марина	LATINA DANCE 209 Алексей	YOGA 312 Марина	PortDeBras 209 Наташа	13:00
			YOGA 312 Марина	AB + STRETCH 306 Юля		FUSION 306 Юля	Шаолин. футбол 303 Юра	
14:00				БАЛЬНЫЕ 209 Алексей		SPIN 😊 311 Юля	AQUA BEGIN бассейн Наташа	14:00
15:00	HOT IRON 209 Юля	AQUA MIX бассейн Олеся	AQUA BEGIN бассейн Наташа		AQUA MIX бассейн Наташа	STRETCH 306 Юля		15:00
			БАЛЬНЫЕ 209 Алексей					
16:00	STRETCH 306 Юля	bodyART 209 Катя	УШУ 303 Юра	IRON CROSS 209 Катя	15:45 УШУ 303 Юра			16:00
			PortDeBras 209 Наташа					
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	bodyART 209 Катя			18:00
	BOSU 209 Сергей По	AQUA BEGIN бассейн Олеся	STRONGbyZUMBA 209 Сергей По	YOGA 312 Марина	POWER BALL 306 Вика			
	AQUA MIX бассейн Олеся	PILATES 306 Вика		PILATES 306 Вика				
	18:30 БОКС 303 Николай			18:30 БОКС 303 Николай				
19:00	STEP 209 Сергей По	ZUMBA 😊 209 Сергей По	DanceAerobic 209 Сергей По	ZUMBA 😊 209 Сергей По	AB + STRETCH 209 Петр			19:00
	bodyART 306 Катя	SWIMMING бассейн Андрей П	SPIN 😊 311 Люба					
	SPIN 😊 311 Люба	FLEX&RELAX 306 Вика						
20:00	AIR YOGA 😊 312 Люба		AB + STRETCH 306 Сергей По	PUMP 209 Сергей По				20:00
	AB + STRETCH 306 Сергей По		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
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

FUNCTIONAL STEP -разучивание последовательности функциональных упражнений на STEP платформе. Сочетание кардио нагрузки, упражнений на баланс и мышечной выносливости
Приглашаем попробовать новую программу