

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

с 16 по 22 марта 2020г.

|       | понедельник                              | вторник                              | среда                                   | четверг                               | пятница                                 | суббота   | воскресенье  |       |
|-------|--|--------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|--|-------|
| 08:00 |  | <b>HOT IRON 2</b><br>209 Петр        |   | <b>FTT BOX</b> 😊<br>209 Юлия          |   |   |  | 08:00 |
| 09:00 | <b>САМОБОРОНА</b> 😊<br>303 Александр     | <b>SPIN</b> 😊<br>311 Петр            | <b>HIT</b>                              | <b>POWER BALL</b><br>306 Катя         | <b>YOGA</b><br>312 Антон                |   |  | 09:00 |
|       | <b>YOGA</b><br>312 Александр             | <b>STEP</b><br>209 Олег              | <b>САМОБОРОНА</b> 😊<br>303 Александр    | <b>ЙОГА</b> 😊<br>312 Евгений          | <b>STEP</b><br>209 Олег                 |   |  |       |
|       | <b>SCULPT</b><br>209 Петр                | <b>ЙОГА</b> 😊<br>312 Евгений         |   |                                       | <b>SPIN</b> 😊<br>311 Лена               |   |  |       |
| 10:00 | <b>SPIN</b> 😊<br>311 Петр                | <b>FUNCTIONAL</b><br>306 Катя С      | <b>bodyART</b><br>209 Катя              | <b>TRX</b> 😊<br>206 Катя              | <b>АВТ</b><br>209 Петр                  | <b>SCULPT</b><br>209 Аня  | <b>HOT IRON 2</b><br>209 Лена  | 10:00 |
|       | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена          | <b>TRX</b> 😊<br>206 Катя             | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена         | <b>ZUMBA</b> 😊<br>209 Таня            | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена         | <b>PILATES</b><br>306 Дарья   |  |       |
|       | <b>ZUMBA</b> 😊<br>209 Таня               | <b>STRETCH</b><br>209 Юлия           |   |                                       |   | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена   |  |       |
| 10:30 |  | <b>AIR YOGA</b> 😊<br>312 Вика        |   |                                       | <b>AIR YOGA</b> 😊<br>312 Вика           |   |  | 10:30 |
| 11:00 | <b>АВ + STRETCH</b><br>306 Петр          | <b>POWER BALL</b><br>306 Катя        | <b>Athletic stretch</b> 📍<br>306 Наташа | <b>PILATES</b><br>306 Вика            | <b>STEP BEGIN</b><br>209 Юлия В         | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Дарья  | <b>AQUA BEGIN</b><br>бассейн Лена  | 11:00 |
|       |  |                                      | <b>LATINA DANCE</b><br>209 Юлия В       | <b>SWIMMING</b><br>бассейн Андрей П.  |   | <b>STEP</b><br>209 Олег   |  |       |
| 12:00 | <b>PILATES</b><br>306 Дарья              | <b>АВТ</b><br>209 Олег               | <b>FUSION</b><br>306 Юлия               | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Вика     | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Вика       | <b>SWIMMING 11:00</b><br>бассейн Олеся  | <b>АВТ</b><br>209 Лена   | 12:00 |
|       |  |                                      |   |                                       | <b>STRIP DANCE</b><br>209 Юлия В        | <b>HOT IRON</b><br>209 Аня  | <b>ЦИГУН</b><br>303 Юра  |       |
| 13:00 | <b>YOGA</b><br>312 Марина                |                                      |   | <b>YOGA</b><br>312 Марина             | <b>БАЛЬНЫЕ</b><br>209 Алексей           | <b>YOGA</b><br>312 Марина   | <b>YOGA</b><br>312 Марина  | 13:00 |
|       |  |                                      |   |                                       |   | <b>HIT</b>  | <b>Шаолин. Футбол</b><br>303 Юра   |       |
|       |  |                                      |   |                                       |   | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Лена   |  |       |
| 14:00 | <b>LATINA DANCE 15:00</b><br>209 Алексей |                                      |   |                                       |   | <b>АВТ</b><br>209 Аня   | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена  | 14:00 |
| 15:00 | <b>HOT IRON</b><br>209 Катя              | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Олеся     | <b>БАЛЬНЫЕ</b><br>209 Алексей           |                                       |   |   |  | 15:00 |
| 16:00 | <b>bodyART FLOW</b><br>209 Дарья         | <b>SCULPT</b><br>209 Петр            | <b>АВТ</b><br>209 Петр                  | <b>HOT IRON 2</b><br>209 Петр         | <b>Athletic stretch</b> 📍<br>306 Наташа |   |  | 16:00 |
|       |  |                                      | <b>УШУ</b><br>303 Юра                   |                                       | <b>УШУ</b><br>303 Юра                   |   |  |       |
| 17:30 |  |                                      | <b>Шаолин. Футбол</b><br>303 Юра        |                                       | <b>Шаолин. Футбол</b><br>303 Юра        | <b>HIT</b>  |  | 17:30 |
| 18:00 | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Олеся         | <b>PUMP</b><br>209 Сергей По         | <b>БАЛЬНЫЕ</b><br>209 Алексей           | <b>HIT</b>                            | <b>bodyART</b><br>209 Катя              | <b>HIT</b> Высокоинтенсивный интервальный тренинг. После окончания физической активности тело продолжает сжигать жир. Значительное повышение метаболизма при регулярном посещении тренировок. Тренировка подходит для среднего и высокого уровня подготовки |  | 18:00 |
|       | <b>BOSU</b><br>306 Петр                  | <b>PILATES</b><br>306 Вика           | <b>bodyART Stretch</b><br>306 Катя      | <b>YOGA</b><br>312 Марина             | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Олеся        |   |  |       |
|       |  | <b>AQUA BEGIN</b><br>бассейн Олеся   | <b>AQUA FITNESS</b><br>бассейн Лена     | <b>PILATES</b><br>306 Вика            | <b>ZUMBA</b> 😊<br>306 Таня              |   |  |       |
| 19:00 | <b>POWER BALL</b><br>306 Вика            | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Вика    | <b>SPIN</b> 😊<br>311 Люба               | <b>САМОБОРОНА</b> 😊<br>303 Александр  |   | <b>Athletic stretch</b> 📍   | Тренировка с ярким акцентом на гибкость тела.  | 19:00 |
|       | <b>STEP</b><br>209 Петр                  | <b>ZUMBA</b> 😊<br>209 Сергей По      | <b>STRONG by ZUMBA</b><br>209 Сергей По | <b>ZUMBA</b> 😊<br>209 Сергей По       |   |   | Развивая гибкость, можно расставить два дополнительных акцента на силу и координацию движений. |       |
|       | <b>SPIN</b> 😊<br>311 Люба                | <b>SWIMMING</b><br>бассейн Андрей П. |   | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Вика     |   |   | Как результат, вы получаете красивое тело с прекрасной гибкостью. Для всех уровней подготовки. |       |
|       |  | <b>БОКС</b><br>303 Вардан            |   |                                       |   |   |  |       |
| 20:00 | <b>AIR YOGA</b> 😊<br>312 Люба            |                                      | <b>AIR YOGA</b> 😊<br>312 Люба           | <b>PUMP</b><br>209 Сергей По          |   |   |  | 20:00 |
|       |  |                                      |   | <b>Athletic stretch</b> 📍<br>306 Петр |   |   |  |       |
|       | 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

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

КЛАССЫ ЕДИНОБОРСТВА

ВОДНЫЕ КЛАССЫ

РАЗУМ И ТЕЛО

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТНЫЙ  
БИЗНЕС КЛАСС

РАСПОЛОЖЕНИЕ ГР. ЗАЛОВ

1 этаж  
БАССЕЙН

2 этаж

206 СТУД. ФИТБОКСА И TRX  
209 ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ

3 этаж

306 ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ  
309 СТУДИЯ ПЕРС.ТРЕНИНГА  
311 САЙКЛ СТУДИЯ