

Расписание групповых программ для ЮНИОРОВ
с 16 по 22 марта 2020

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		10:00
	ZUMBA 14-16 лет 209 Татьяна	STRETCH 12-16 лет 209 Юлия		ZUMBA 14-16 лет 209 Татьяна			AQUA BEGIN 14-16 лет бассейн <u>11.00</u> Лена	
11:00		FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Дарья	Athletic stretch 14-16 209 Наталья	SWIMMING 14-16 лет бассейн Андрей П.		SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся	УШУ 12-16 лет 303 Юрий	11:00
				PILATES 12-16 лет 306 Виктория		FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья	HIP-HOP 12-13 лет 304 Полина	
12:00				FLEX&RELAX 12-16 лет 306 Виктория		Каратэ 12-13 лет 303 Ирина	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Дарья	12:00
13:00	YOGA 14-16 лет 312 Марина			YOGA 14-16 лет 312 Марина	БА.ЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей	Каратэ 12-13 лет 303 Ирина	SWIMMING 12-13 лет бассейн Олеся Ф.	13:00
						YOGA 14-16 лет 312 Марина	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юрий	
14:00						SWIMMING 12-13 лет бассейн Анастасия	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	14:00
15:00		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся	БА.ЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей		Каратэ 12-13 лет 303 Ирина			15:00
16:00			УШУ 12-16 лет 303 Юрий		Athletic stretch 14-16 209 Наташа			16:00
17:00	FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304 Виктория	Каратэ 12-13 лет 303 Ирина	SWIMMING 12-13 лет бассейн Ксения	BOSU 12-13 лет 304 Виктория	УШУ <u>16:00</u> 12-16 лет 303 Юрий			17:00
		STRETCH 12-16 лет 304 Виктория						
17:30			Шаолин. Футбол 12-16 лет 303 Юрий		Шаолин. Футбол 12-16 лет 303 Юрий			17:30
18:00	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся	Каратэ 12-13 лет 303 Ирина	BOSU 12-13 лет 304 Виктория	PILATES 12-16 лет 306 Виктория	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся	Athletic stretch	Тренировка с ярким акцентом на гибкость тела. Развивая гибкость, можно расставить два дополнительных акцента на силу и координацию движений. Как результат, в получаете красивое тело с прекрасной гибкостью. Для всех уровней подготовки.	18:00
	PILATES 12-13 лет 306 Виктория	PILATES 12-16 лет 306 Виктория	БА.ЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей	YOGA 14-16 лет 312 Марина	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юрий			
	YOGA 14-16 лет 312 Марина	AQUA BEGIN 14-16 лет бассейн Олеся	AQUA FITNESS 14-16 лет бассейн Лена	STRETCH 12-13 лет 304 Полина	ZUMBA 14-16 лет 209 Татьяна			
19:00	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.	SWIMMING 12-16 лет бассейн Андрей П.	FLEX&STRETCH 12-13 лет 206 Виктория	FLEX&RELAX 12-16 лет 306 Виктория	SWIMMING 12-13 лет бассейн Ксения			19:00
	POWER BALL 14-16 лет 306 Виктория	FLEX&RELAX 12-16 лет 306 Виктория		BOX 12-13 лет 304 Вардан				
20:00				Athletic stretch 14-16 306 Петр				20:00

- Функциональные классы
- Единоборства, Активные игры
- Разум и тело, растяжка
- Танцевальные классы
- Силовые классы
- Водные программы