

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
18.мар	19.мар	20.мар	21.мар	22.мар	23.мар	24.мар	
09:00 – 09:55 Body Sculpt Зал №2 Вахонина Полина	10:00 - 11:30 Fly Yoga Зал №1 Калинина Наталья	10:00 - 10:55 Functional Training Зал №2 Вахонина Полина	09:30 - 10:55 Fly Yoga Зал №1 Каткова Ольга	10:00 - 10:55 Step interval*P Зал №2 Савин Олег	10:00 - 11:30 Yoga Зал №1 Калинина Наталья	10:00 – 10:55 Circl Mobility Зал №2 Винник Ольга	
10:00 - 10:45 Stretching Зал №2 Вахонина Полина	10:00 – 10:55 Upper body Зал №2 Вахонина Полина	10:00 - 11:30 Yoga Зал №1 Каткова Ольга	10:00 – 10:55 PUMP Зал №2 Хуснутдинова Ольга	11:00 - 11:45 Stretching Зал №2 Савин Олег	12:00 - 12:55 Body Sculpt Зал №2 Вахонина Полина	11.00 - 11.55 Zumba Зал №2 Винник Ольга	
11.00 - 11.55 Step interval Зал №2 Хуснутдинова Ольга	11:00 - 11:55 Суставная гимнастика Зал №2 Вахонина Полина	11:00 - 11:55 БРАЗИЛЬСКИЕ ЯГОДИЦЫ*P Зал №2 Вахонина Полина	11:00 - 11:55 ABS+stretch Зал №2 Хуснутдинова Ольга	12:00 – 12:55 Бачата Зал №1 Диок Александр	13:00 - 13:55 Stretching ^55 Зал №2 Вахонина Полина	11:00 - 11:45 Trekking Cardio Zone Савин Олег	
12:00 - 12:55 LOW body Зал №2 Хуснутдинова Ольга	12:00 – 12:55 BOSU Зал №2 Вахонина Полина	12:00 - 12:55 ABS+stretch Зал №2 Вахонина Полина				12:00 - 12:55 TRX *P Зал №1 Винник Ольга	
13:00 - 13:55 ABS+stretch Зал №2 Хуснутдинова Ольга		12:00 – 12:55 Сальса Зал №1 Диок Александр				12:00 - 12:55 Functional Training Зал №2 Савин Олег	
						13:00 - 13:55 Stretching^55 Зал №2 Савин Олег	
	17:30 – 18:25 Soft body Зал №1 Звездина Мария					14:00 – 14:55 Strip plastic Зал №1 Тарасова Ксения	
	17:30 – 18:25 GRIT*P Зал №2 Винник Ольга		17:30 - 18:25 FITBALL*P Зал №2 Винник Ольга	17:30 – 18:25 Circl Mobility Зал №1 Винник Ольга		15:00 - 17:00 Yoga Зал №2 Каткова Ольга	
18:00 – 18:55 Strong nation Зал №2 Винник Ольга	18:30 - 19:25 Burn Fit Зал №2 Винник Ольга	18:00-18:55 House Зал №1 Донцова Мария	18:30 – 19:25 PUMP Зал №2 Винник Ольга	17:30 – 18:25 Upper body Зал №2 Савин Олег			
19:00 - 19:55 БРАЗИЛЬСКИЕ ЯГОДИЦЫ*P Зал №2 Вахонина Полина	18:30 – 19:25 Pilates Mix Зал №1 Савин Олег	18:30 - 19:25 Functional Training Зал №2 Савин Олег	18:30 – 19:25 Pilates Mix Зал №1 Савин Олег	18:30 - 19:15 Stretching Зал №1 Савин Олег	Внимание: 1. Все тренировки осуществляются только по предварительной записи. 2. Запись проводится через рецепцию по телефону 345-725 или через личный кабинет на сайте. Запись на fly yoga ТОЛЬКО через сайт. 3.Тренировка проводится от двух и более человек. 4. Клуб оставляет за собой право замены инструктора или формата тренировки при необходимости. 5. Инструктор имеет право делать замечания клиентам о нарушении регламентов пребывания в фитнес-клубе.		
19:30 - 21:00 Yoga Зал №1 Калинина Наталья	19:30 – 20:15 Stretching Зал №2 Винник Ольга	19:00 - 20:30 Yoga*P Зал №1 Калинина Наталья	19:30 - 21:00 Fly Yoga Зал №1 Калинина Наталья	18:30 – 19:25 Zumba Зал №2 Винник Ольга			
20:00 - 20:45 Stretching Зал №2 Вахонина Полина	19:30 - 20:55 Yoga*P Зал №1 Каткова Ольга	19:30 - 20:25 Body Sculpt Зал №2 Савин Олег	19:30 - 20:25 Step interval*P Зал №2 Савин Олег	19:30 - 20:25 БРАЗИЛЬСКИЕ ЯГОДИЦЫ*P Зал №2 Вахонина Полина			
	20:00 - 20:55 Trekking Cardio Zone Савин Олег	20:30 - 21:15 Stretching Зал №2 Савин Олег	20:30 - 21:15 Stretching Зал №2 Савин Олег				
	Смешанный формат Разумное тело						
	Танцевальный классы						
	Силовая функциональная тренировка						
						Платные тренировки: 1. Платные тренировки со значком "P" проходят при записи от трех и более человек. 2. Стоимость платной тренировки составляет 200 рублей. 3. Оплата происходит перед тренировкой. После оплаты выдается пластиковая карточка, которую Вам необходимо отдать тренеру перед началом занятия.	

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК 18.мар	ВТОРНИК 19.мар	СРЕДА 20.мар	ЧЕТВЕРГ 21.мар	ПЯТНИЦА 22.мар	СУББОТА 23.мар	ВОСКРЕСЕНЬЕ 24.мар
17:30 - 19:00 Cross fit*P Дмитрий Еремин Зона Cross Fit		17:30 - 19:00 Cross fit*P Дмитрий Еремин Зона Cross Fit		17:30 - 19:00 Cross fit*P Дмитрий Еремин Зона Cross Fit		
19:00 - 20:30 Cross fit*P Дмитрий Еремин Зона Cross Fit	19:00 - 20:00 Cross Fit Михаил Маров Зона Cross Fit	19:00 - 20:30 Cross fit*P Дмитрий Еремин Зона Cross Fit	19:00 - 20:00 Cross Fit Михаил Маров Зона Cross Fit	19:00 - 20:30 Cross fit*P Дмитрий Еремин Зона Cross Fit		
	20:00 - 21:00 Смешанные единоборства Зона бокса и единоборств Миронов Алексей		20:00 - 21:00 Смешанные единоборства Зона бокса и единоборств Миронов Алексей			
19:00 - 20:30 Бокс *P Зона бокса и единоборств Николай Колесов		19:00 - 20:30 Бокс *P Зона бокса и единоборств Николай Колесов		19:00 - 20:30 Бокс Зона бокса и единоборств Николай Колесов		