

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
04.июл	05.июл	06.июл	07.июл	08.июл	09.июл	10.июл
9:00 – 9:55 Body Sculpt Зал №2 Вахонина Полина		9:00 - 9:55 Functional Training Зал №2 Вахонина Полина	9:00 - 10:25 Fly Stretching Зал №1 Линь Чан			
10:00 - 10:45 Stretching Зал №2 Вахонина Полина	10:00 - 11:30 Fly Yoga Зал №1 Калинина Наталья	10:00 - 10:45 ABS+stretch Зал №2 Вахонина Полина	10:00 – 10:55 Pilates Mix Зал №2 Запрудских Ольга	10:00 - 10:55 Body Sculpt Зал №2 Запрудских Ольга	10:00 - 11:30 Yoga Зал №1 Калинина Наталья	10:00 – 10:45 Callanetic Зал №2 Винник Ольга
10:00 - 11:30 Yoga*P Зал №1 Линь Чан	10:00 – 10:45 BOSU Зал №2 Вахонина Полина	10:00 - 11:30 Yoga*P Зал №1 Линь Чан	11:00 – 11:45 PUMP Зал №2 Запрудских Ольга	11:00 - 11:45 ABS+stretch Зал №2 Запрудских Ольга	12:00 - 12:55 Body Sculpt Зал №2 Вахонина Полина	11.00 - 11.45 Zumba Зал №2 Винник Ольга
12:00 - 12:55 Pilates Mix Зал №2 Запрудских Ольга	11:00 - 11:45 Stretching Зал №2 Вахонина Полина	11:00 - 11:55 БРАЗИЛЬСКИЕ ЯГОДИЦЫ*P Зал №2 Вахонина Полина			13:00 - 13:45 Stretching Зал №2 Вахонина Полина	12:00 - 12:45 TRX-soft*P Зал №1 Винник Ольга
13:00 - 13:55 LOW body Зал №2 Запрудских Ольга		12:00 – 12:55 Бачата Зал №1 Диок Александр		12:00 – 12:55 Сальса Зал №2 Диок Александр		12:00 - 12:45 Functional Training Зал №2 Савин Олег
						13:00 - 13:45 Stretching Зал №2 Савин Олег
	17:30 – 18:25 Strip plastic* Зал №1 Мартьянова Софья	18:00 – 18:55 House Зал №1 Донцова Мария	18:30 – 19:25 Pilates Mix Зал №1 Савин Олег	17:30 - 18:25 Fly Stretching Зал №1 Линь Чан		18:00 - 20:00 Yoga Зал №2 Зайцева Александра
18:00 – 18:55 Strong Nation Зал №2 Винник Ольга	18:30 - 19:25 Burn Fit Зал №2 Винник Ольга	18:30 - 19:25 Functional Training Зал №2 Савин Олег	18:30 – 19:25 PUMP Зал №2 Винник Ольга	17:30 – 18:15 Upper body Зал №2 Савин Олег	Внимание: 1. Все тренировки осуществляются только по предварительной записи. 2. Коврики на тренировках не используются, пройдя специальную обработку 3. Нахождение в клубе должно быть только в защитной маске (перемещение по клубу, ожидание тренировок, нахождение в общественных пространствах). 4. Тренировочный процесс осуществляется без защитной маски. 5. Инструктор имеет право делать замечания клиентам о нарушении регламентов пребывания в фитнес-клубе. Платные тренировки: 1. Платные тренировки со значком "P" проходят при записи от трех и более человек. 2. Стоимость платной тренировки 100-500 руб. 3. Запись проводится ТОЛЬКО через рецепцию телефон: 34-57-25 4. Если нет записи, то тренировка не проводится! 5. Оплата происходит перед тренировкой, чек показывается инструктору перед занятием. * Потребуются наколенники	
19:00 – 19:55 Body Sculpt Зал №2 Винник Ольга	18:30 – 19:25 Pilates Mix Зал №1 Савин Олег	19:00 - 20:30 Yoga Зал №1 Калинина Наталья	19:30 - 21:00 Fly Yoga Зал №1 Калинина Наталья	18:30 - 19:15 Stretching Зал №1 Савин Олег		
20:00 - 20:45 Stretching Зал №2 Винник Ольга	19:30 – 20:25 Soft body Зал №1 Звездина Мария	19:30 - 20:25 Step Interval Зал №2 Савин Олег	19:30 – 20:25 BUMS + ABS Зал №2 Савин Олег	18:30 – 19:25 Zumba Зал №2 Винник Ольга		
	19:30 – 20:25 S'Vam Зал №2 Винник Ольга	20:30 - 21:15 Stretching Зал №2 Савин Олег	20:30 - 21:15 Stretching Зал №2 Савин Олег	19:30 - 21:00 Yoga Зал №2 Зайцева Александра		
	Смешанный формат Разумное тело					
	Танцевальный классы					
	Силовая функциональная тренировка					

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
04.июл	05.июл	06.июл	07.июл	08.июл	09.июл	10.июл
17:00 - 18:00 Смешанные единоборства Валерий Пухов Дети		17:00 - 18:00 Смешанные единоборства Валерий Пухов Дети		17:00 - 18:00 Смешанные единоборства Валерий Пухов Дети		
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	19:00 - 20:00 Cross Fit Михаил Маров	19:00 - 20:30 Cross fit*P Дмитрий Еремин	19:00 - 20:00 Cross Fit Михаил Маров	19:00 - 20:30 Cross fit*P Дмитрий Еремин		
20:00 - 21:00 Функциональная подготовка к смешанным единоборствам Зона бокса и единоборств Валерий Пухов		20:00 - 21:00 Функциональная подготовка к смешанным единоборствам Зона бокса и единоборств Валерий Пухов		20:00 - 21:00 Функциональная подготовка к смешанным единоборствам Зона бокса и единоборств Валерий Пухов		