

Расписание Групповых Программ с 11 по 17 сентября

День нед.	Зал	Время															
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
ПН	Большой зал		F-training Света Н.	Pilates Света Н.							Spine strong Света Ж.	Step Interval Мила			Low Body Юля		
	Малый зал											Air yoga \$ Анастасия		Yoga 60мин. Мила			
	Зал ПТ																
	Зал Б.И.												Grappling Антон				
ВТ	Большой зал	Суставная Александр	Body Condit. Маша К.	Flex Маша К.							Hatha Yoga Анастасия	Tae Bo Собир			Pump Собир	Stretching Собир	
	Малый зал													Caribbean mix Хейсер \$	Salsa Хейсер		
	Зал Б.И.																
	Зал ПТ														20.00Crossfit \$ (Трен.зал) Сергей		
СР	Большой зал	8:00 Здоровое тело Света Ж.	Fit Ball Света Н.	Static training Света Н.	Мама+ Света Н.						Fit Ball Катя	МФР Света Ж.			Body Condit. Мила	Flex Мила	
	Малый зал	9:00 Изотон+ Света Ж.									TRX Света Ж.			БАТУТЫ! \$ Юля			
	Зал Cycle											FAT Killer\$\$\$ Катя					
	Зал Б.И.												Boxing (85) Михаил				
	Зал ПТ											Air yoga \$ Анастасия					
ЧТ	Большой зал	Суставная Александр			Body Flex\$\$\$ Мила	Hatha Yoga Мила	Bosu Света Ж.	МФР Света Ж.			Pilates Света Ж.	Здоровое тело Света Ж.			Gymstik Собир	ABS+Flex Собир	
	Малый зал													Суставная Александр			
	Зал Cycle																
	Зал Б.И.												Grappling Антон				
	Зал ПТ														Crossfit \$ (Трен.зал) Сергей		
ПТ	Большой зал		Круговая Света Н.	Pilates Света Н.							Latina Mix Мария	F-training Маша К.			Flex Маша К.		
	Малый зал											RUMBA\$ Мария					
	Зал Б.И.												Boxing (85) Михаил				
СБ	Большой зал		Суставная Александр		Low Body Катя	ABS+Flex Катя								Дамы и Господа! Обратите внимание на изменения в расписании отпускного периода! Ждём Вас на наши тренировки! Приглашаем на ПОТРЯСАЮЩЮЮ, жиросжигающую программу: БАТУТЫ - 400 РУБЛЕЙ! И БОДИФЛЕКС! - 600 РУБЛЕЙ! Худейте без напряжения! Будьте внимательны! На уроки СО ЗНАКОМ "\$" и Мама+\$ обязательная запись на ресепшн или звонок тренеру.			
	Малый зал					Salsa Хейсер	Latina Mix Хейсер	Stretching Мария	Dance Mix Мария								
	Зал Cycle						Cycle PRO\$ Маша К.										
	Зал Б.И.																
ВС	Большой зал				Interval Катя	PUMP Катя	Pilates Маша К.										
	Малый зал		10:30 Air yoga Анастасия(85)		Air Мама+ \$ (запись) Анастасия												
	Зал Cycle							Cycle Маша К.									

Тренировки проводятся от 4-х человек.
Платные занятия для членов клуба - 600 руб.

