




Расписание групповых программ с 8 по 14 октября

	Понедельник 8 октября	Вторник 9 октября	Среда 10 октября	Четверг 11 октября	Пятница 12 октября	Суббота 13 октября	Воскресение 14 октября
8:45							Зал 2 Yoga (90 мин.) Эмма
10:00							Зал 1 Здоровая спина Эмма
11:00	Зал 1  Ира	Зал 1 Roll & Fun Полина	Зал 1 Круговая тренировка Полина	Зал 1 bodyART Лена	Зал 1 Dance Aerobic Ира		Зал 1 Круговая тренировка Полина
12:00	Зал 1 Functional Flow Ира	Зал 1 Flex Полина	Зал 1 Здоровая спина Полина	Зал 1 Pilates Лена	Зал 1 bodyART Flow Лена	Зал 1 deepWORK Лена	Зал 1 Ballet Полина
13:00						Зал 1 Pilates Лена	
14:00						Зал 1 МФР*** Лена	
15:00						Тренажёрный Зал Crossfit Диана П.	
16:00							Зал 2 BAH Лена
17:00							Зал 2 bodyART Flow Лена
19:00		Зал 1 Lady's Dance Полина		Зал 1 Interval Training Настя	Зал 1 bodyART Лена		
20:00	Зал 2  Диана	Зал 2 Body Toning Настя	Зал 2  Диана	Зал 1 Здоровая спина Настя	Зал 1 Pilates Лена		
		Зал 1 Ballet Parterre Полина		Зал 2 Yoga (90 мин.) Эмма			
21:00	Зал 2 Yoga (90 мин.) Эмма	Зал 2 Pilates Настя	Зал 2 ABS+Flex Диана	Crossfit+ Games** Руслан (90 мин.)			New!!! Зал 2 Reggaeton Диана
	Тренажёрный Зал Crossfit* Руслан		Тренажёрный Зал Crossfit* Руслан				

Зал 1 – Фитнес-зал, 2 этаж; Зал 2 – Зал Хореографии, 2 этаж; Тренажёрный Зал – 3 этаж.

По непредвиденным обстоятельствам (болезнь инструктора и т.д.) администрация комплекса может произвести замену инструктора или заявленного урока без предварительного оповещения занимающихся.

* Для того, чтобы занятие Crossfit состоялось, необходима предварительная запись не менее 3-х участников. Запись производится по номеру +7 925 533 08 38, Руслан. Окончание регистрации за три часа до занятия!

** Занятие за дополнительную плату. Необходима предварительная запись по номеру +7 925 533 08 38, Руслан.