




Расписание групповых программ с 3 по 9 декабря

	Понедельник 3 декабря	Вторник 4 декабря	Среда 5 декабря	Четверг 6 декабря	Пятница 7 декабря	Суббота 8 декабря	Воскресение 9 декабря
8:45							Зал 2 Yoga Эмма
10:00			Зал 1 Step Ира				Зал 1 Здоровая спина Эмма
11:00	Зал 1  Ира	Зал 1 Pilates+Roll Лена	Зал 1 Body Toning Иван	Зал 1 bodyART Лена	Зал 1 Dance Aerobic Ира		
12:00	Зал 1 Functional Flow Ира	Зал 1 bodyART Stretch Лена	Зал 1 Power Pilates Иван	Зал 1 Pilates Лена	Зал 1 bodyART Flow Лена	Зал 1 deepWORK Лена	
13:00						Зал 1 Pilates Лена	
14:00						Зал 1 МФР** Лена	
15:00						Тренажёрный Зал Crossfit Диана П.	
16:00	16:30 Зал 1 ОФП 9-11 лет Вадим		16:30 Зал 1 ОФП 9-11 лет Вадим				Зал 2 BAH Лена
17:00	18:00 Тренажёрный Зал Crossfit Junior Руслан		18:00 Тренажёрный Зал Crossfit Junior Руслан		18:00 Тренажёрный Зал Crossfit Junior Руслан		17:00 Зал 2 bodyART Flow Лена
19:00	Зал 1 Functional Training Иван	Зал 1 bodyART Лена		Зал 1 Body Toning 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 ABS+Flex Иван	Зал 1 Yoga (90 мин.) Эмма		Зал 2 Yoga (90 мин.) Эмма			
21:00		Зал 2 Pilates Настя	Зал 2 ABS+Flex Диана				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 оплату. Информация по номеру +7 916 792 84 50, Елена.