



Расписание групповых программ с 23 по 29 ноября

	Понедельник 23 ноября	Вторник 24 ноября	Среда 25 ноября	Четверг 26 ноября	Пятница 27 ноября	Суббота 28 ноября	Воскресение 29 ноября
9:00							
10:00		Зал 1 Wake up Yoga Аня (90 мин.)		Зал 1 Wake up Yoga Аня (90 мин.)	Зал 1 bodyART Flow Лена	Зал 1  Юля	Зал 1 10:30 Yoga Эмма (90 мин.)
11:00	Зал 1 Balance & Core Ира	Зал 1 bodyART Лена	Зал 1 Step Ира	Зал 1 Functional Training Ира	Зал 1 Dance Aerobic Ира	Тренажёрный Зал Tabata Вадим	
12:00	Зал 1 Dance Mix Ира	Зал 1 bodyART Flow Лена				Зал 1 deepWORK Лена	Зал 1 Здоровая спина Эмма
13:00						Зал 1 Pilates Roll Лена	
14:00							
15:00							
18:00		Тренажёрный Зал Crossfit Junior* Руслан		Тренажёрный Зал Crossfit Junior* Руслан			
19:00	Зал 1 Body Pump Иван	Зал 1 bodyART Dynamic Лена	Зал 1 Tabata Вадим	Зал 1 BAХ Лена	Зал 1 Body Pump Иван		
20:00	Зал 2  Юля	Зал 1 Pilates Roll Лена	Зал 1 Yoga Эмма (90 мин.)	Зал 1 bodyART Stretch Лена	Зал 1 Pilates Иван		
	Зал 1 Tabata Вадим						
21:00		Тренажёрный зал Crossfit Training Руслан		Тренажёрный зал Crossfit Training 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, замену формата или отмену заявленного группового занятия без предварительного оповещения занимающихся.

*** Занятия для подростков за отдельную оплату**