

Расписание групповых фитнес-программ с 09.08.21 по 15.08.21 (тренировки, входящие в клубную карту)

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
FB Оксана	9:00 Зал 1	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Александра	9:30 Yoga 2	Fit ball Анастасия Ф	9:00 Зал 1	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Александра	9:30 Yoga 2	F-training Анастасия Ф	9:00 Зал 1	Zumba Карина	9:00 Зал 1		
Yoga practice (начальный) 90 мин Марина	10:00 Yoga 1	LB Анастасия М	10:00 Зал 1	Yoga practice (начальный) 90 мин Марина	10:00 Yoga 1	Power training Оксана	10:00 Зал 1	Йога в полете \$ 60 мин Александра	10:00 Yoga 2			Hot iron 1 Оксана	10:00 Зал 1
Power training Оксана	10:00 Зал 1	Yoga practice (начальный) 90 мин Елена	10:00 Yoga 1	Hot Iron 1 Анастасия Ф	10:00 Зал 1			Circle ABS Анастасия Ф	10:00 Зал 1	Strong nation Карина	10:00 Зал 1		
Yoga stretch antigraviti \$ 60 мин Валерия	10:00 Yoga 2			Yoga stretch 60 мин Валерия	10:00 Yoga 2	Yoga practice (начальный) 90 мин Елена	10:00 Yoga 1			Йога терапия \$ 90 мин Светлана	10:00 Yoga 1		
Stretch Оксана	11:00 Зал 1	F-training Анастасия Ф	11:00 Зал 1	Stretch Анастасия Ф	11:00 Зал 1	LB Оксана	11:00 Зал 1	Stretch Анастасия Ф	11:00 Зал 1	Йога в полете \$ 60 мин Елена	10:00 Yoga 2		
		Yoga practice (начальный) 90 мин Александра	11:00 Yoga 2			Yoga practice (начальный) 90 мин Александра	11:00 Yoga 2	Yoga practice (начальный) 90 мин Александра	11:30 Yoga 1				
Yoga practice (начальный) 90 мин Марина	11:30 Yoga 1	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Елена	11:30 Yoga 1	Yoga practice (начальный) 90 мин Марина	11:30 Yoga 1	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Елена	11:30 Yoga 1			Stretch Оксана	11:00 Зал 1	FB Оксана	11:00 Зал 1
LB Оксана	12:00 Зал 1	Hot iron 1 Анастасия М	12:00 Зал 1	Tabata Оксана	12:00 Зал 1	Core Оксана	12:00 Зал 1	Hot iron 1 Оксана	12:00 Зал 1				
F-training Оксана	13:00 Зал 1			Core Оксана	13:00 Зал 1			LB Оксана	13:00 Зал 1	LB Оксана	12:00 Зал 1	Stretch Оксана	12:00 Зал 1
Yoga practice (начальный) 90 мин Светлана	14:00 Yoga 1			Yoga practice (начальный) 90 мин Светлана	14:00 Yoga 1			Yoga practice (начальный) 90 мин Светлана	14:00 Yoga 1	Fit ball Оксана	13:00 Зал 1	Core Оксана	13:00 Зал 1
Step aero Оксана	18:00 Зал 1	LB Оксана	18:00 Зал 1	Hot iron 1 Оксана	18:00 Зал 1	Circle ABS Оксана	18:00 Зал 1	Hot iron 1 Оксана	18:00 Зал 1	<p align="center">\$ - платное авторское занятие</p> <p align="center">Расположение залов для групповых тренировок:</p> <p align="center">Function (зал) 1 - 3 этаж</p> <p align="center">Function (зал) 2 - 5 этаж</p> <p align="center">Yoga 1 - 1 этаж</p> <p align="center">Yoga 2 - 5 этаж</p> <p align="center">TREK - 3 этаж</p> <p align="center">GYM - 4 этаж</p> <p align="center">Зал самообороны - 5 этаж</p>			
Yoga practice (начальный) 90 мин Александра	18:30 Yoga 1			Yoga stretch (начальный) 60 мин Яна	18:30 Yoga 2	Zumba Карина	19:00 Зал 1	Yoga practice (начальный) 90 мин Татьяна	18:30 Yoga 1				
		Йога в полете \$ 60 мин Татьяна	19:00 Yoga 2	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Елена	18:30 Yoga 1	Yoga practice (начальный) 90 мин Марина	18:30 Yoga 1						
Hot Iron 1 Оксана	19:00 Зал 1	FB Оксана	19:00 Зал 1	LB Оксана	19:00 Зал 1			Power training Оксана	19:00 Зал 1				
						Strong nation Карина	20:00 Зал 1						
Tabata Оксана	20:00 Зал 1	Zumba Карина	20:00 Зал 1	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Яна	19:30 Yoga 2								
		Yoga practice (начальный) 90 мин Марина	20:00 Yoga 1	FB Оксана	20:00 Зал 1	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Марина	20:00 Yoga 1	Yoga practice (продвинутой) 90 мин Татьяна	20:00 Yoga 1				
Yoga practice (начальный) 90 мин Александра	20:00 Yoga 1			Yoga practice (начальный) 90 мин Елена	20:00 Yoga 1								

Расписание групповых тренировок AQUA ЗОНЫ, входящих в клубную карту.

<u>понедельник</u>		<u>вторник</u>		<u>среда</u>		<u>четверг</u>		<u>пятница</u>		<u>суббота</u>		<u>воскресенье</u>	
		JOGGER Андрей	8:00			POWER Людмила	8:00						
								SWIMMING Александр	9:00			FITNESS Юля	11:00
INTERVAL	13:00	INTERVAL Андрей	13:00			INTERVAL Людмила	13:00	INTERVAL Андрей	13:00			POWER Юля	13:00
				SWIMMING Ирина	18:30								
KICK Юля	19:00	POWER Юля	19:00			INTERVAL Юля	19:00	INTERVAL Юля	19:00				