

Расписание Групповых Программ с 3 мая

Время	Зал	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
9:00	Зал 1					
	Зал 2					
10:00	Зал 1					Static training Нина
	Зал 2				10:30 Yoga 85мин Юлия Г.	
	Зал С					
11:00	Зал 1	Strong body Зоя	ABS+Stretching Ольга Н.	Fit Ball Зоя		
	Зал 2					
	Зал С					
12:00	Зал 1	МФР Зоя	Power Ольга Н.	Stretching Зоя	Танец живота Лера	Strong body Зоя
	Зал С					
13:00	Зал 1			Interval Лера		Stretching Зоя

18:00	Зал 1			Zumba Екатерина С.	Pilates Ольга Н.	
	Зал 2					
19:00	Зал 1				Рукопашный бой \$ Роман	
	Зал 2					
	Зал С				19:15 !!! Cycle Ольга Н.	
20:00	Зал 1					
	Зал 2					
	Зал С					
21:00	Зал 1					
	Зал 2					
	Зал С					

Время	Зал	Сб	Вс
10:00	Зал 1		
	Зал 2		
11:00	Зал 1	Strong body Мария Х.	Power Мария Х.
	Зал 2		
12:00	Зал 1		
	Зал 2		
	Зал С		
13:00	Зал 1	Dance Step 2-й ур. Наталья А.	
	Зал 2		
14:00	Зал 1	14:05 Суставная Наталья А.	
	Зал 2		
	Зал С		
15:00	Зал 1	!!! \$ ABS+Stretching Наталья А.	
18:00	Зал 1		Рукопашный бой \$ Роман
19:00	Зал 1		

Дорогие дамы и господа!



outdoor - урок на улице
 !!! - урок по записи (!!!3 -от 3 человек)
 \$ - платный урок.

Детский клуб LIGHT FitnessCode

расписание занятий с 3 мая

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	\$!!! Рукопашный бой (Зал 2) Роман		\$!!! Рукопашный бой (Зал 2) Роман		\$!!! Рукопашный бой (Зал 2) Роман		
11:00		Творчество Любовь					
12:00						!!! \$ Логоритмика (3+) Любовь	
13:00	Длительность всех групповых тренировок - 45 минут. Все занятия проводятся по предварительной записи! Время работы детской комнаты на праздничной неделе 10:00-13:00 Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание !!! - НЕОБХОДИМА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ \$ - МИНИ-ГРУППА ОПЛАЧИВАЕТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНО						
14:00						Дорогие друзья! У Вас есть возможность посещать персональные занятия!!!	
16:00	\$ Рукопашный бой (Зал 1)			\$ Рукопашный бой (Зал 1)			
17:00							
18:00							
19:00							
Уважаемые родители! Все занятия проводятся по предварительной записи! Время работы детской комнаты на праздничной неделе 10:00-13:00							