

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**  
для взрослых (18 лет и старше)

с 28 мая по 3 июня 2018

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
8:00		<b>POWER BALL</b> 306 Юлия		<b>FIT- BOX</b> 206 Юлия				8:00
9:00	<b>ABT</b> 209 Юлия	<b>SPIN</b> 😊 310 Юлия	<b>IRON CROSS</b>	<b>AIR YOGA</b> 😊 312 Люба	<b>YOGA</b> 312 Александр			9:00
	<b>YOGA</b> 312 Александр	<b>STEP</b> 209 Петр		<b>POWER BALL</b> 306 Катя	<b>SPIN</b> 😊 310 Юлия			
10:00	<b>SPIN</b> 😊 311 Юлия	<b>FUNCTIONAL</b> 209 Петр	<b>bodyART</b> 209 Катя	<b>AB + STRETCH</b> 306 Катя	<b>10:30 AIR YOGA</b> 312 Виктория	<b>HOT IRON</b> 209 Юлия	<b>SPIN</b> 😊 311 Петр	10:00
	<b>PortDeBras</b> 209 Наташа	<b>TRX</b> 😊 206 Катя	<b>AQUA MIX</b> бассейн Наташа	<b>FUNCTIONAL</b> 209 Петр	<b>AQUA MIX</b> бассейн Наташа	<b>PILATES</b> 306 Дарья		
11:00	<b>AB + STRETCH</b> 306 Юлия	<b>ABT</b> 209 Катя	<b>STRETCH</b> 306 Юлия	<b>PILATES BEGIN</b> 306 Виктория	<b>STEP BEGIN</b> 209 Юлия В	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Дарья	<b>HOT IRON</b> 209 Петр	11:00
	<b>AQUA MIX</b> бассейн Наташа			<b>SWIMMING</b> бассейн Андрей П		<b>AB + STRETCH</b> 209 Юлия	<b>AQUA MIX</b> бассейн Наташа	
12:00	<b>PILATES</b> 306 Виктория	<b>AB + STRETCH</b> 306 Катя	<b>FUSION</b> 306 Юлия	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Виктория	<b>AB + STRETCH</b> 306 Виктория	<b>AQUA BEGIN</b> бассейн Наташа	<b>FUNCTIONAL</b> 209 Петр	12:00
					<b>STRIP DANCE</b> 209 Юлия В	<b>FUSION</b> 306 Юлия	<b>ЦИГУН</b> 303 Юра	
13:00	<b>YOGA</b> 312 Марина		<b>SPIN</b> 😊 311 Юлия	<b>YOGA</b> 312 Марина	<b>LATINA DANCE</b> 209 Алексей	<b>YOGA</b> 312 Марина	<b>PortDeBras</b> 209 Наташа	13:00
			<b>YOGA</b> 312 Марина	<b>AB + STRETCH</b> 306 Юлия		<b>ABT</b> 209 Юлия	<b>Шаолин. футбол</b> 303 Юра	
14:00				<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей		<b>SPIN</b> 😊 310 Юлия	<b>AQUA BEGIN</b> бассейн Наташа	14:00
15:00	<b>HOT IRON</b> 209 Юлия	<b>AQUA MIX</b> бассейн Олеся	<b>AQUA BEGIN</b> бассейн Наташа	<b>IRON CROSS</b>	<b>AQUA MIX</b> бассейн Наташа	<b>STRETCH</b> 306 Юлия		15:00
			<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей					
16:00	<b>STRETCH</b> 306 Юлия	<b>bodyART</b> 209 Катя	<b>УШУ</b> 303 Юра	<b>bodyART</b> 209 Катя	<b>15:45 УШУ</b> 303 Юра			16:00
			<b>PortDeBras</b> 209 Наташа					
17:30			<b>Шаолин. футбол</b> 303 Юра		<b>Шаолин. футбол</b> 303 17:15 Юра			17:30
18:00	<b>YOGA</b> 312 Марина	<b>FUNCTIONAL</b> 209 Петр	<b>AQUA FITNESS</b> бассейн Наташа	<b>ABT</b> 209 Петр	<b>POWER BALL</b> 306 Виктория			18:00
	<b>ABT</b> 209 Юлия	<b>AQUA BEGIN</b> бассейн Олеся	<b>FUNCTIONAL</b> 209 Юлия	<b>YOGA</b> 312 Марина	<b>bodyART</b> 209 Катя			
	<b>AQUA MIX</b> бассейн Олеся	<b>PILATES</b> 306 Виктория		<b>PILATES</b> 306 Виктория				
	<b>18:30 БОКС</b> 303 Николай			<b>18:30 БОКС</b> 303 Николай				
19:00	<b>POWER BALL</b> 306 Виктория	<b>STEP</b> 209 Петр	<b>FUSION</b> 306 Юлия	<b>STEP</b> 209 Петр	<b>STEP</b> 209 Петр			19:00
	<b>SPIN</b> 😊 310 Люба	<b>SWIMMING</b> бассейн Андрей П	<b>SPIN</b> 😊 310 Люба					
	<b>AB + STRETCH</b> 209 Юлия	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Виктория						
20:00	<b>AIR YOGA</b> 😊 312 Люба		<b>AB + STRETCH</b> 209 Юлия	<b>HOT IRON</b> 209 Петр				20:00
			<b>AIR YOGA</b> 😊 312 Люба					
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	

**ЗНАЧЕНИЕ ОБОЗНАЧЕНИЙ**

**12:15** НЕСТАНДАРТНОЕ  
ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТРЕНИРОВКИ

😊 ТРЕНИРОВКА ТРЕБУЕТ  
ПРЕДВАРИТ. ЗАПИСИ

₽ ПЛАТНАЯ ТРЕНИРОВКА  
БИЗНЕС-КЛАСС

**New** НОВАЯ ТРЕНИРОВКА

**ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

**АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ**

**СИЛОВЫЕ КЛАССЫ**

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАССЫ**

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ**

**КЛАССЫ ЕДИНОБОРСТВА**

**ВОДНЫЕ КЛАССЫ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ  
ПЛАТНЫЙ БИЗНЕС КЛАСС**

**РАСПОЛОЖЕНИЕ  
ГРУППОВЫХ ЗАЛОВ**

**1 этаж  
БАСЕЙН**

**2 этаж**

**206** СТУД. ФИТБОКСА И TRX  
**209** ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ

**3 этаж**

**303** СТУДИЯ ЕДИНОБОРСТВ  
**306** ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ  
**311** САЙКЛ СТУДИЯ  
**312** СТУДИЯ ЙОГИ  
**309** СТУДИЯ ПЕРС.ТРЕНИНГА