

Расписание Групповых Программ с 27 января по 29 февраля

Расписание Групповых Программ с 27 января по 29 февраля								
Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Время
9:00	Total body Алина зал 1	Total Body Татьяна зал 1	Interval Павел зал 1	PUMP Татьяна зал 1	Functional tr. Алина зал 1		Цигун Роман зал 1	9:00
10:00	Flex+ Алина зал 1	ABS+Flex Татьяна зал 1	Flex+ Павел зал 1	ABS+Flex Татьяна зал 1	Flex+ Алина зал 1	PUMP Саша зал 1		10:00
		Здоровая Спина Роман зал 2		Здоровая Спина Роман зал 2				
11:00	Interval Алина зал 1	Приглашаем вас на занятия цигун! Особые китайские методики тренировок даруют долголетие и физическую молодость до самых преклонных лет	Functional tr. Алина зал 1			ABS+Flex Саша зал 1		11:00
					Pilates Таня Г. зал 2			
12:00	ABS+Flex Алина зал 1	PILATES Полина зал 1	ABS+Flex Алина зал 1	PILATES Полина зал 1		Functional tr. Алина зал 1	Total body Алина зал 1	12:00
			Pilates Таня Г. зал 2		Балетный станок Таня Г. зал 2	TAI-BO Нехама зал 2		
13:00		Yoga 55 Полина зал 1		Yoga 55 Полина зал 1		Total body Алина зал 1	Interval Алина зал 1	13:00
			Балетный станок Таня Г. зал 2					
14:00						ABS+Flex Алина зал 1	Flex+ Алина зал 1	14:00
							Dance Mix Элина зал 2	
15:00						Upper body Шамиль зал 1	ABL Элина зал 1	15:00
16:00						BUMS+ABS Шамиль зал 1	Flex+ Элина зал 1	16:00
18:00	Total body Шамиль зал 1	Pilates Полина Зал2	ABL Татьяна зал 1		PUMP Павел зал 1	Если Ваша цель – это идеальная осанка, здоровый позвоночник и суставы без боли, если Вы хотите узнать все возможности своего тела, то попробуйте персональные тренировки на тренажере Pilates Allegro Результат не заставит себя ждать! Запись и подробная информация на рецепции клуба и у сервис-менеджеров Dr. LODER		18:00
		Upper body Павел зал 1		Interval Павел зал 1				
19:00	ABL Шамиль зал 1		Upper body Татьяна зал 1		Functional tr. Павел зал 1			19:00
		Hatha Yoga Алена Зал2		Hatha Yoga Алена Зал2				
19:30	TAI-BO Нехама зал 2	PUMP Павел зал 1		Pilates Павел зал 1				19:30
			Здоровая Спина Саша зал 2	TAI-BO Нехама зал 2				
20:00	Цигун Роман зал 1		BT Step Татьяна зал 1		Парный Цигун Роман зал 1			20:00
		ABS+Flex Павел зал 1	Flex+ Саша зал 2	BUMS+ABS Павел зал 1				
20:30								20:30
Хотите добиться большего результата - ждем Вас на персональных тренировках!								
		По предварительной записи на рецепции (запись открыта за 24 часа)		Бесплатные уроки				