

# РАСПИСАНИЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В СОПРОВОЖДЕНИИ ТРЕНЕРА "ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА"

пн-пт с 7:00 до 23:00  
сб-вс с 8:00 до 22:00



**ДЕЙСТВУЕТ С 14.09.2020**

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	9:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	10:00 * PILATES-PROPS 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	9:00 ** CYCLE 45 мин зал №2 обработка оборудования 15 мин зал №2	8:30 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	9:00 * Vinyasa Flow YOGA 90 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	10:30 * LOW BODY 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3
10:00 ** BEST FIT 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	10:00 ** CYCLE 45 мин зал №2 обработка оборудования 15 мин зал №2	11:00 * CORE TOTAL 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	10:00 * PUMP HARD 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	10:00 * LIGHT-функционал 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	10:00 ** CYCLE STRONG 45 мин зал №2 обработка оборудования 15 мин зал №2	11:30 * DYNAMIC STRETCHING 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1
11:00 * STRETCHING 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	11:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	12:00 * ZUMBA 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	11:00 * Миофасциальный релиз 50 мин зал №1 обработка оборудования 10 мин зал №1	13:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	11:00 * STEP -ИНТЕРВАЛ 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	13:00 * AQUA START 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №3
13:00 * AQUA MID 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	12:00 * PILATES 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	13:00 * AQUA INTERVAL 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	12:00 * DYNAMIC STRETCHING 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	14:30 * Миофасциальный релиз 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	12:00 * Миофасциальный релиз 50 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	17:00 * SUPER SCULPT 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3
14:30 * POWER YOGA 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	14:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	14:30 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	14:00 * AQUA КОМБАТ 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	18:00 * ЗДОРОВАЯ СПИНА 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	13:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	18:00 * PILATES 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1
18:30 * SUPER SCULPT 45 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №2	19:00 * ZUMBA 50 мин зал №1 обработка оборудования 10 мин зал №1	17:30 * ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	18:00 ** CYCLE 45 мин зал №2 обработка оборудования 15 мин зал №2	19:00 * PUMP HARD 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	14:00 * PILATES 50 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	15:00 * ZUMBA 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1
20:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №3	20:00 * AQUA JOGGER 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	18:30 * DYNAMIC STRETCHING 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	19:00 ** ФУНКЦИОНАЛ 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	20:00 * AQUA NOODLES 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №3	18:00 * AQUA JOGGER 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	
19:30 * DANCE MIX 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №3	20:00 * PILATES 55 мин зал №1 обработка оборудования 15 мин зал №1	19:30 * UPPER BODY 55 мин зал №3 обработка оборудования 15 мин зал №1	20:00 * YOGA-антистресс 90 мин ЗАЛ №1 обработка оборудования 15 мин зал №1			
20:30 * PILATES 55 мин зал №1		20:00 * AQUA TONE 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1	20:00 * AQUA интервал 45 мин бассейн обработка оборудования 15 мин зал №1			

Занятия проводятся по адресу: ул.Мачуги 4/2

Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание групповых программ, осуществлять замену, заявленного в расписании инструктора

### УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

- \* **легкий**-Рекомендовано для занимающихся с любым уровнем подготовки
- \*\* **продвинутый**- Рекомендовано для занимающихся со средним и высоким уровнем

