

Расписание групповых программ-2024

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	!Расписание актуально с 2 декабря!						
10:00		ЙОГА Большой зал / Наталья Ч.			RUMBA \$ Малый зал/ Михаил		
11:00			FULL BODY Большой зал / Ольга	Суставная гимнастика Большой зал / Наталья Ч.	Stretching Большой зал / Михаил		ТАЙ-БО Большой зал /Ирина
12:00			FACE FITNESS \$ Большой зал / Ольга.	Cross-Training \$ Трен. зал/Наталья Ч.			МФР \$ (Большой зал)/Ирина
12:30						PUMP Большой зал / Нина	
13:30						PILATES Большой зал / Нина	13:00 К-POP \$ (9+) Большой зал / Александра
14:30			16:00 HIP-HOP \$ (7-9 лет) Малый зал /Дарья			ШПАГАТ \$ Малый зал/ Нина	
17:00		К-POP \$ (9+) Малый зал / Александра	HIP-HOP \$ (9+) Малый зал //Дарья		К-POP \$ (9+) Малый зал / Александра	14:30 HIP-HOP \$ (7-9 лет) Большой зал /Дарья	
19:00		CARDIO step Большой зал/ Ирина	FACE FITNESS \$ (по пред. записи) Малый зал 1 / Ольга			15:30 HIP-HOP \$ (9+) Большой зал /Дарья	
20:00	Tracking \$ Трен. зал / Екатерина	Stretching Большой зал/ Михаил	НАТНА YOGA 90 м (по пред. записи) Малый зал 1 / Тимур	FULL BODY Большой зал / Ирина	SPECIAL Stretching \$ Трен. зал/ Нина		
21:00	PUMP Большой зал/Екатерина	RUMBA \$ Малый зал/ Михаил		Здоровая спина Большой зал / Ирина	ТАВАТА Большой зал /Нина		

\$ - доп. платные группы

Информация и запись на группы по тел. **8 (991) 733-04-47**