



Расписание групповых тренировок

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00					CrossFit №1 55мин Христина Никулова		
10:00	Yoga N1 90 мин Никонова Марина	MMA ** NEW!!! Сергей Аркаев 55мин Tai Chi №2 55мин Григор Шекоян	Pilates №1 55мин Белова Елена	MMA ** NEW!!! Сергей Аркаев 55мин	Yoga N1 90мин Христина Никулова Tai Chi №2 55мин Григор Шекоян		Yoga Хатха №1 115 мин Светлана Файбушевич **
11:00		Balance №1 55мин Вельтищева Екатерина	Body release №1 55 мин Белова Елена NEW!!!	ABS + Stretch №2 55мин Вельтищева Екатерина NEW!!!!			
12:00	Body Training №1 NEW!!! 55мин Вельтищева Екатерина			Contemporary №1 55мин Буканова Елена	Body Art NEW!!!! №1 55мин Вельтищева Екатерина	Бразильское Джиу-джитсу №2 55мин Сергей Аркаев Body Training №1 55мин Вельтищева Екатерина	BOSU N1 55мин Кулагина Наталья Бокс ** 55мин Бойко Андрей
13:00	Aerobic DANCE №1 55мин Вельтищева Екатерина					Stretch№1 55мин Буканова Елена	STEP N1 55мин Кулагина Наталья
14:00						Contemporary №1 55мин Буканова Елена	Pump №1 55мин Буканова Елена
15:00						ZUMBA №1 55мин Дарья Чифина	Balance №1 55мин Вельтищева Екатерина
16:00			Григор Шекоян 55мин Чанбара №2 ** (с 8лет до15лет)		Григор Шекоян 55мин Каратэ №1 ** (с 7лет до 15лет)	Club LATINO №1 55мин Дарья Чифина	
17:00			Григор Шекоян 55мин Нунчаку №1 ** (с 6лет до 15лет)		Григор Шекоян 55мин Айкидо №1 ** (с 7лет до 15лет)		
18:00		Yoga N1 55 мин Христина Никулова ** (с 6 до 15 лет)			Yoga N1 55 мин Христина Никулова ** (6 до 15 лет)		
19:00	ABS №1 55мин Кулагина Наталья Stretch№2 55мин Буканова Елена	Aerobic DANCE №1 55мин Вельтищева Екатерина CrossFit №2 55мин Христина Никулова	ABS №1 55мин Кулагина Наталья	Pump №1 55мин Буканова Елена TRX №2 55мин Кулагина Наталья	Айкидо №1 55мин Григор Шекоян		
20:00	Contemporary №1 55мин Буканова Елена Pilates №2 55мин Кулагина Наталья	Тае-Во №1 55мин Вельтищева Екатерина TRX №2 55мин Кулагина Наталья	Pilates №1 55мин Кулагина Наталья Бокс №2 55мин Зенкин Алексей	ZUMBA №1 55мин Дарья Чифина Stretch№2 55мин Буканова Елена	Бокс №2 55мин Зенкин Алексей CrossFit N1 55мин Христина Никулова		Yoga N1 90 мин Никонова Марина
21:00	Stretch in the DARK NEW!!! 55мин Буканова Елена	FITBALL №1 55мин Кулагина Наталья Yoga N2 90мин Христина Никулова	Бразильское Джиу-джитсу №1 Сергей Аркаев 55мин	Club LATINO №1 55мин Дарья Чифина	Yoga N1 90мин Христина Никулова		

* Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора.

**Коммерческий урок.

№1/2- нумерация зала

1. Опоздание на урок более, чем на 10 минут, опасно для Вашего здоровья. Инструктор вправе не допустить клиента на занятие.
2. Посещайте уроки в соответствии с уровнем подготовки, следуйте рекомендациям инструктора.
3. Тренироваться следует в сменной обуви и спортивной форме
4. Запрещается пользоваться мобильными телефонами во время урока. Пожалуйста, сведите разговоры до минимума.
5. Не разрешается резервировать места в зале. После занятий все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
6. Убедительная просьба не использовать «сильный» парфюм. Соблюдайте личную гигиену