

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ЗАЛ 1

ЗАЛ 2

ЗАЛ 3

ПН

07:40 Круговая тренировка
10:00 Новичок в тренажёрном зале
12:00 Body Sculpt
16:00 Новичок в тренажёрном зале
17:00 Функционал для подростков
18:00 Крепкий орешек
19:00 Функционал Woman
20:00 Общий функционал
21:00 Work hard прокачка

Дима
Дима
Лена
Маша
Дима
Маша
Дима
Семен
Семен

09:40 Фитнес в гамаках
10:30 Бразильское Джиу-Джитсу
12:00 Пилатес
15:00 Бразильское Джиу-Джитсу (6-13 лет)
16:30 Бразильское Джиу-Джитсу (4-6 лет)
17:30 MMA (6-13 лет)
19:30 MMA (14 +)

Лена
Пётр
Наташа
Пётр
Пётр
Кирилл
Кирилл

08:40 Стройное тело
11:00 Сайкл-аэробика
13:00 Body Power
17:00 Сделай тело
18:00 Спец программа для похудения
19:00 Спец программа для похудения
20:00 Стретчинг

Маша
Наташа
Наташа
Маша
Лена
Настя О.
Настя О.

09:40 Стретчинг для души и тела
14:00 Стретчинг
19:00 Здоровая спина
20:00 Круговая силовая
21:00 Стретчинг

Маша
Маша
Карина
Карина
Карина

ВТ

10:00 Новичок в тренажёрном зале
12:00 TRX функциональный тренинг
16:00 Новичок в тренажёрном зале
18:00 Функционал Woman
19:00 Функционал Woman
19:00 Бокс Kids
20:00 Общий функционал
20:00 Бокс взрослые
21:00 Общий функционал

Ирина
Даша
Ирина
Ирина
Дима
Азиз
Семен
Азиз
Семен

15:00 Греблинг (18+)
16:00 Стретчинг в гамаках (здоровая спина)
18:00 Fly kids (летающие дети)
19:00 Стретчинг в гамаках
19:00 MMA (14 +)
20:00 MMA (19 +)

Пётр
Лена
Лена
Лена
Кирилл
Кирилл

08:40 Сделай тело
11:00 Крепкий орешек
15:00 ABL (пресс + бедра)
16:00 Красивое тело
17:00 Памп-аэробика
18:00 Dance Step аэробика
19:00 Я-Красивая
20:00 Сайкл аэробика

Гульнара
Лена
Лена
Настя О.
Ирина
Наташа
Наташа
Наташа

09:40 Йога для начинающих
12:00 Хатха-йога
18:00 Хатха-йога
19:00 ПроПозвоночник
20:00 90x60x90
21:00 Стретчинг

Фаина
Фаина
Настя З.
Настя З.
Настя О.
Настя О.

СР

07:40 Круговая тренировка
10:00 Новичок в тренажёрном зале
12:00 Body Sculpt
16:00 Новичок в тренажёрном зале
17:00 Функционал для подростков
18:00 Крепкий орешек
19:00 Функционал Woman
20:00 Общий функционал
21:00 Work hard прокачка

Дима
Дима
Лена
Маша
Дима
Маша
Дима
Семен
Семен

09:40 Фитнес в гамаках
10:30 Бразильское Джиу-Джитсу
12:00 Пилатес
15:00 Бразильское Джиу-Джитсу (6-13 лет)
16:30 Бразильское Джиу-Джитсу (4-6 лет)
17:30 MMA (6-13 лет)
19:30 MMA (14 +)

Лена
Пётр
Наташа
Пётр
Пётр
Кирилл
Кирилл

08:40 Стройное тело
11:00 Сайкл-аэробика
13:00 Body Power
17:00 Сделай тело
18:00 Спец программа для похудения
19:00 Спец программа для похудения
20:00 Стретчинг

Маша
Наташа
Наташа
Маша
Лена
Настя О.
Настя О.

09:40 Стретчинг
14:00 Стретчинг
19:00 Зумба
20:00 Стретчинг

Маша
Маша
Ира
Настя О.

ЧТ

10:00 Новичок в тренажёрном зале
12:00 TRX функциональный тренинг
16:00 Новичок в тренажёрном зале
18:00 Функционал Woman
19:00 Функционал Woman
19:00 Бокс Kids
20:00 Общий функционал
20:00 Бокс взрослые

Ирина
Даша
Ирина
Ирина
Дима
Азиз
Семен
Азиз

15:00 Греблинг (18+)
16:00 Стретчинг в гамаках (здоровая спина)
18:00 Fly kids (летающие дети)
19:00 Стретчинг в гамаках
19:00 MMA (14 +)
20:00 MMA (19 +)

Пётр
Лена
Лена
Лена
Кирилл
Кирилл

08:40 Сделай тело
11:00 Крепкий орешек
15:00 ABL (пресс + бедра)
16:00 Красивое тело
17:00 Памп-аэробика
18:00 Dance Step аэробика
19:00 Я-Красивая
20:00 Сайкл аэробика

Гульнара
Лена
Лена
Настя О.
Ирина
Наташа
Наташа
Наташа

09:40 Йога для начинающих
12:00 Хатха-йога
18:00 ПроПозвоночник
19:00 Хатха-йога
20:00 90x60x90
21:00 Стретчинг

Фаина
Фаина
Настя З.
Настя З.
Настя О.
Настя О.

ПТ

07:40 Круговая тренировка
10:00 Новичок в тренажёрном зале
12:00 Body Sculpt
16:00 Новичок в тренажёрном зале
17:00 Функционал для подростков
18:00 Крепкий орешек
19:00 Функционал Woman
20:00 Общий функционал
21:00 Work hard прокачка

Дима
Дима
Лена
Маша
Дима
Маша
Дима
Семен
Семен

09:40 Фитнес в гамаках
10:30 Бразильское Джиу-Джитсу
12:00 Пилатес
15:00 Бразильское Джиу-Джитсу (6-13 лет)
16:30 Бразильское Джиу-Джитсу (4-6 лет)
17:30 MMA (6-13 лет)
19:30 MMA (14 +)

Лена
Пётр
Наташа
Пётр
Пётр
Кирилл
Кирилл

08:40 Стройное тело
11:00 Сайкл-аэробика
13:00 Body Power
17:00 Сделай тело
18:00 Спец программа для похудения
19:00 Спец программа для похудения
20:00 Стретчинг

Маша
Наташа
Наташа
Маша
Лена
Настя О.
Настя О.

09:40 Стретчинг для души и тела
18:00 Стретчинг
19:00 Мягкая растяжка + здоровая спина
20:00 Круговая силовая
21:00 Стретчинг

Ира
Карина
Карина
Карина
Карина

СБ

11:00 Новичок в тренажёрном зале
12:00 Новичок в тренажёрном зале
14:00 Бокс Kids
16:00 Новичок в тренажёрном зале
18:00 Функциональный тренинг
19:00 Work Hard

Настя
Дима
Азиз
Ирина
Семен
Семен

14:00 Fly kids (летающие дети)
15:00 Стретчинг в гамаках

Лена
Лена

09:10 Красивое тело
12:00 90x60x90
17:00 Памп-аэробика

Настя О.
Настя О.
Ирина

10:00 Пилатес
13:00 Стретчинг
18:00 Стретчинг

Настя О.
Настя О.
Ирина

ВС

11:00 Новичок в тренажёрном зале
14:00 Новичок в тренажёрном зале
15:00 Новичок в тренажёрном зале
19:00 Функционал woman

Карина
Дима
Карина
Дима

19:00 Аэройога

Настя З.

12:00 ABL (пресс+ бедра)
17:00 Зумба
18:00 Сайкл-аэробика

Карина
Ира
Настя З.

13:00 Стретчинг
16:00 Мягкая растяжка+здоровая спина

Карина
Карина