







Расписание групповых программ (с 9.11.2020)

Время День	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
9:00	Cycle (1 зал) Галым		 Kinesio Therapy (ТЗ) Галым			
10:00	Myofascial Release (2 зал) Юля		Stretch (2 зал) Анна		 Kinesio Therapy (ТЗ) Юля	
11:00					Stretch (2 зал) Анна	Fitness  Dance (2зал) Анна
12:00						Stretch (2 зал) Анна
18:00	Bollywood Dance (2 зал) Айгерим		Pilates (2 зал) Елена		Yoga (2 зал) Айгерим	
19:00	Cycle (1 зал) Галым	Fitness Dance (2зал) Анна	Cycle (1 зал) Галым	Fitness Dance (2зал) Анна	Cycle (1 зал) Галым	
20:00	Step Interval (2 зал) Фатима	Myofascial Release (2 зал) Фатима	Yoga (2 зал) Фатима	Stretch (2 зал) Фатима	Pilates (2 зал) Фатима	
	Aero  Stretching (3 зал) Анастасия		Fight  (ЕД) Алишер (только для мужчин)			

Новая программа в расписании 
 (КФ) – ЗАЛ Кросс Фит(2 этаж)
 (ЕД)- ЗАЛ Единоборств(цоколь)