РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 1 АПРЕЛЯ

x-fit ЮБИЛЕЙНЫЙ FITNESS CLUB

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
* 9:00 FITBALL 55 мин запад	** 8:00 LOW BODY 55 мин запад	* 8:00 STRETCHING 55 мин восток	* 9:00 ФАН-КЛУБ (BODY BALLET) $ Леся 89898056216 восток	** 8:30 ФАН-КЛУБ (YOGA) $ Мила 89181945957 ст.лотос	** 9:00 DECK INTERVAL 55 мин запад	* 10:00 ЦИГУН 55 мин восток
* 10:00 SALSA $ 55 мин ст.танца	* 9:00 STRETCHING 55 мин восток	** 8:30 ФАН-КЛУБ (AERO YOGA) $ Ирина 89882425436 восток	** 9:00 BODY SCULPT 55 мин запад	** 8:30 YOGA 90 мин восток	** 10:00 ASHTANGA YOGA 90 мин восток	** 11:00 LOW BODY 55 мин запад
** 10:00 PILATES II 55 мин восток	** 10:00 DANCE MIX 55 мин восток	** 9:00 CORE 55 мин запад	* 10:00 STRETCHING 55 мин запад	* 9:00 UPPER BODY 55 мин запад	** 10:00 BOXING 90 мин БИ	** 12:00 YOGA 90 мин восток
*** 10:00 ФАН-КЛУБ (HOT IRON) $ Яна 89181668915 запад	** 10:00 KICKBOXING 90 мин БИ	* 10:00 PILATES I 55 мин восток	* 10:00 LATINO DANCE 55 мин восток	* 10:00 STRETCHING 55 мин восток	** 11:00 BELLY DANCE 55 мин запад	*** 12:00 ФАН-КЛУБ (IRON CROSS) $ Яна 89181668915 запад
* 11:00 BASIC CLASS 55 мин запад	* 10:00 ФАН-КЛУБ (PILATES) $ Наталья 89883141123 запад	* 11:00 STRIP PLASTIKA 55 мин восток	* 11:00 ФАН-КЛУБ (PILATES) $ Наталья 89883141123 запад	** 11:00 CARDIO INTERVAL 55 мин запад	* 11:30 ФАН-КЛУБ (ЖЕНСКИЕ ПРАКТИКИ)$ Мила 89181945957 ст.танцев	** 13:30 ФАН-КЛУБ (TABATA) $ Яна 89181668915 лотос
*** 12:00 Reebok СТАНЬ ЧЕЛОВЕКОМ 55 мин запад	** 11:00 BOSU 55 мин запад	** 11:00 ABD+FLEX 45 мин запад	*** 11:00 ASHTANGA YOGA 90 мин восток	** 11:00 ФАН-КЛУБ (AERO YOGA) $ Ирина 89882425436 восток	** 12:00 ZUMBA 45 мин восток	* 13:00 FITBALL 55 мин запад
* 13:00 FITNESS MAMA 55 мин запад	* 13:00 FUNCTIONAL 55 мин запад	** 12:00 ФАН-КЛУБ (TABATA) $ Яна 89181668915 запад	** 11:00 BIKE INTRO 45 мин байк ст.	** 12:00 BODY SCULPT 55 мин запад	* 13:00 FUNCTIONAL 55 мин запад	* 14:00 STRETCHING 55 мин восток
*** 14:00 BODY PUMP 55 мин запад	* 14:00 NEW HEALTHY SPINE 55 мин восток	*** 13:00 BODY PUMP 55 мин запад	* 12:00 UPPER BODY 55 мин запад	* 13:00 TREKKING 45 мин КЗ	** 13:00 ФАН-КЛУБ (BELLY DANCE)$ Анна 89288444081 ст.TRX	* 14:00 DANCE MIX 55 мин запад
* 14:00 BELLY DANCE 55 мин восток	* 18:00 PILATES I 55 мин восток	* 14:00 YOGA MAMA 55 мин восток	*** 13:00 ФАН-КЛУБ (HOT IRON) $ Яна 89181668915 запад	** 15:00 PILATES II 55 мин восток	* 14:00 STRETCHING 55 мин восток	* 15:00 UPPER BODY 55 мин запад
* 15:00 STRETCHING 55 мин восток	* 18:00 UPPER BODY 55 мин запад	* 15:00 YOGA LIGHT 55 мин восток	* 14:00 NEW HEALTHY SPINE 55 мин восток	** 17:00 BODY SCULPT 55 мин запад	*** 15:00 Reebok СТАНЬ ЧЕЛОВЕКОМ 55 мин ИК	* 16:00 PILATES I 55 мин восток
** 18:00 KARATE 90 мин ст. BE	** 19:00 BELLY DANCE 55 мин восток	** 18:00 KARATE 90 мин ст. BE	** 18:00 MARTIAL ARTS 55 мин байк ст.	** 18:00 ABD+FLEX 45 мин запад	** 16:00 MIX FIGHT 90 мин БИ	
** 18:00 CARDIO INTERVAL 55 мин запад	*** 19:00 BODY PUMP 55 мин запад	** 18:00 DEEP WORK 55 мин запад	** 18:00 BODY SCULPT 55 мин запад	* 18:00 STRIP PLASTIKA 55 мин восток		
** 18:00 BOSU 55 мин восток	*** 20:00 STEP CHOREOGRAPHY 55 мин запад	*** 19:00 ФАН-КЛУБ (СЛАЙД) $ Александра 89181276160 байк ст.	* 18:00 FITNESS MAMA 55 мин восток	** 19:00 STEP 55 мин восток	ИК - игровой корт 5 этаж	КЗ - кардиозона
** 19:00 LOW BODY 55 мин запад	** 20:00 ФАН-КЛУБ (РАСТЯЖКА) $ Александра Ш. 89181780778 ст.танца	** 19:00 NEW TRX $ 55 мин ст. TRX	** 19:00 CORE 55 мин запад	*** 19:00 BODY PUMP 55 мин запад	тренировка по записи	СТ.TRX - 4 этаж
* 19:00 STRETCHING 55 мин восток	*** 20:00 ASHTANGA YOGA 90 мин восток	** 19:00 PILATES II 55 мин восток	*** 20:00 Reebok СТАНЬ ЧЕЛОВЕКОМ 55 мин запад	*** 19:00 ФАН-КЛУБ (ASHTANGA YOGA) $ Геннадий 8903453606 ст.лотос	*-уровень для начинающих	ЗАПАД - 4 этаж
** 20:00 ФАН-КЛУБ (AERO YOGA) $ Ирина 89882425436 восток	* 20:00 TREKKING 45 мин КЗ	** 19:00 LOW BODY 55 мин запад	** 20:00 MIX FIGHT 90 мин БИ	* 20:00 TREKKING 45 мин КЗ	**-средней уровень	ВОСТОК - 4 этаж
** 20:00 YOGA 90 мин запад		** 20:00 BIKE INTRO 45 мин байк ст.	** 20:00 YOGA 90 мин восток	* 20:00 STRETCHING 55 мин восток	***-высокий уровень	СТ.ТАНЦА-студия танца 3 этаж
*** 20:00 BIKE EXTREME 55 мин байк ст.		** 20:00 DANCE MIX 55 мин запад	** 20:00 ФАН-КЛУБ (РАСТЯЖКА) $ Александра Ш. 89181780778 ст.танца	** 20:00 BOXING 90 мин БИ	$ -бизнес класс или фан-клуб по предварительной оплате	СТ. ВЕ-студия восточных единоборств 3 этаж
		** 20:00 BOXING 90 мин БИ		** 20:00 ФАН-КЛУБ (TABATA) $ Яна 89181668915 запад	БАЙК СТ. - байк студия 5 этаж	СТ.ЛОТОС-студия лотос 3 этаж
		** 20:00 YOGA 90 мин восток			БИ - зал боевых искусств 5 этаж	СТ.СИЛЫ-студия силового тренинга 3 этаж