

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ИКС-ФИТ ЮБИЛЕЙНЫЙ

ОСЕНЬ - ЗИМА 2018

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00 LOW CORE 55 мин ЗАПАД	09:00 YOGA 90 мин ВОСТОК	09:00 STEP FIT 55 мин ЗАПАД	09:00 X-TOTAL PRO 55 мин ЗАПАД	08:30 YOGA 90 мин ВОСТОК	09:00 X-TOTAL PRO 55 мин ЗАПАД	10:00 LOW CORE 55 мин ЗАПАД
11:00 PILATES ADVANCED 55 мин ВОСТОК	10:00 X-TOTAL PRO 55 мин ЗАПАД	10:00 PILATES MAT 55 мин ВОСТОК	10:00 ASHTANGA YOGA 90 мин ВОСТОК	09:00 DEEP WORK 55 мин ЗАПАД	10:00 YOGA LIGHT 55 мин ВОСТОК	11:00 PILATES MAT 55 мин ВОСТОК
12:00 FITNESS МАМА 55 мин ЗАПАД	11:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК	11:00 АТЛЕТИКА 55 мин ЗАПАД	11:00 X-RACE PRO 55 мин БАЙК СТ.	10:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК	11:00 X-RACE AIR 45 мин БАЙК СТ.	12:00 АТЛЕТИКА 55 мин ЗАПАД
13:00 X-PUMP 55 мин ЗАПАД	12:00 ZUMBA 45 мин ЗАПАД	12:00 BODY & MIND 55 мин ВОСТОК	12:00 АТЛЕТИКА 55 мин ЗАПАД	12:00 LOW CORE 55 мин ЗАПАД	12:00 BELLY DANCE 55 мин ВОСТОК	12:00 DANCE MIX 55 мин ВОСТОК
13:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК	12:00 LOW CORE 55 мин ЗАПАД	13:00 TREKKING 45 мин КЗ	13:00 DANCE MIX 55 мин ВОСТОК	13:00 BODY & MIND 55 мин ВОСТОК	12:00 STEP FIT 55 мин ЗАПАД	13:00 X-TOTAL PRO 55 мин ЗАПАД
14:00 DEEP WORK 55 мин ЗАПАД	13:00 INTRO 55 мин ЗАПАД	13:00 X-PUMP 55 мин ЗАПАД	14:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК	15:00 PILATES ADVANCED 55 мин ВОСТОК	13:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК	14:00 BODY & MIND 55 мин ВОСТОК
14:00 BELLY DANCE 55 мин ВОСТОК	14:00 BODY & MIND 55 мин ВОСТОК	14:00 YOGA МАМА 55 мин ВОСТОК	15:00 YOGA NIDRA 90 мин ВОСТОК	18:00 FITNESS МАМА 55 мин ВОСТОК		15:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК
15:00 YOGA LIGHT 55 мин ВОСТОК	18:00 АТЛЕТИКА 55 мин ЗАПАД	15:00 YOGA 90 мин ВОСТОК	18:00 BODY & MIND 55 мин ВОСТОК	18:00 АТЛЕТИКА 55 мин ЗАПАД		
18:00 STEP FIT 55 мин ЗАПАД	18:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК	18:00 DEEP WORK 55 мин ЗАПАД	18:00 X-TOTAL PRO 55 мин ЗАПАД	19:00 INTRO 55 мин ВОСТОК		
19:00 X-TOTAL PRO 55 мин ЗАПАД	19:00 X-PUMP 55 мин ЗАПАД	19:00 STEP FIT 55 мин ЗАПАД	19:00 ZUMBA 45 мин ЗАПАД	19:00 X-PUMP 55 мин ЗАПАД		
19:00 PILATES MAT 55 мин ВОСТОК	19:00 BELLY DANCE 55 мин ВОСТОК	19:00 PILATES ADVANCED 55 мин ВОСТОК	19:00 TREKKING 45 мин КЗ	20:00 FLEX FIT 55 мин ВОСТОК		
19:00 X-RACE PRO (POLAR CLUB) 55 мин БАЙК СТ.	20:00 LOW CORE 55 мин ЗАПАД	19:00 X-RACE AIR 45 мин БАЙК СТ.	20:00 LOW CORE 55 мин ЗАПАД			
20:00 АТЛЕТИКА 55 мин ЗАПАД	20:00 ASHTANGA YOGA 90 мин ВОСТОК	20:00 X-TOTAL PRO 55 мин ЗАПАД	20:00 YOGA 90 мин ВОСТОК			
20:00 BODY & MIND 55 мин ВОСТОК		20:00 BODY & MIND 55 мин ВОСТОК				



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

19:00 KARATE 90 мин СТ.ВЕ	13:00 LADY'S BOXING 90 мин ЗАП.БИ	19:00 KARATE 90 мин СТ.ВЕ	11:00 BOXING 90 мин ЗАП.БИ		16:00 MIX FIGHT 90 мин ЗАП.БИ	
		20:00 BOXING 90 мин ЗАП.БИ	20:00 MIX FIGHT 90 мин ЗАП.БИ	20:00 BOXING 90 мин ЗАП.БИ		

РАСПИСАНИЕ ФАН-КЛУБОВ

ФАН-КЛУБ - платная тренировка в группе от 3х человек, по предварительной записи к тренеру. За подробной информацией обращаться непосредственно к инструктору групповых программ или на рецепцию Клуба.

10:00 МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ 60 мин МАТВЕЕВА Н.	09:00 TRX 60 мин ЛЫСЕНКО Э.	08:30 АЕРО YOGA 90 мин КОЖУХОВА И.	09:00 TRX 60 мин ЛЫСЕНКО Э.	10:00 ХАТХА YOGA 60 мин ВАСИЛЬКОВА Ю.	10:00 АЕРО YOGA 60 мин КОЖУХОВА И.	13:00 СТРИП ПЛАСТИКА 60 мин ЖОЛИНА Н.
11:00 КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ 60 мин МАТВЕЕВА Н.	10:00 РАСТЯЖКА 60 мин ШТОЛЬЦ Л.	10:00 ХАТХА YOGA 60 мин ВАСИЛЬКОВА Ю.	10:00 БОДИФЛЕКС 60 мин МАТВЕЕВА Н.	11:00 КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ 60 мин МАТВЕЕВА Н.	11:00 СТЕП SHOREOGRAPHY 60 мин ТАТАРИНОВА Я.	
19:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАМА 60 мин ТАТАРИНОВА Я.	10:00 БОДИФЛЕКС 60 мин МАТВЕЕВА Н.	11:00 КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ 60 мин МАТВЕЕВА Н.	10:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАМА 60 мин ТАТАРИНОВА Я.	11:00 TREKKING PRO 60 мин КУРДЮМОВА Е.		
19:00 LATINO 60 мин ЖОЛИНА Н.	10:00 ТАБАТА 60 мин ТАТАРИНОВА Я.	14:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 60 мин САРКИСЯН А.	11:00 ZUMBA 60 мин ВОЗНИК О.	13:00 КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ 60 мин МАТВЕЕВА Н.		
20:00 POLE DANCE 90 мин ШЕВЧЕНКО А.	11:00 PRO ягодицы 60 мин МАТВЕЕВА Н.	19:00 LATINO 60 мин ЖОЛИНА Н.	19:00 ТАБАТА 60 мин ТАТАРИНОВА Я.	14:00 МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ 60 мин МАТВЕЕВА Н.		
20:00 BODY BALLET 60 мин ШТОЛЬЦ Л.	12:00 МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ 60 мин ТАТАРИНОВА Я.	20:00 POLE DANCE 90 мин ШЕВЧЕНКО А.	20:00 РАСТЯЖКА 60 мин ШЕВЧЕНКО А.	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 60 мин КУРДЮМОВА Е.		
	12:00 СТРИП ПЛАСТИКА 60 мин ЖОЛИНА Н.	20:00 BODY BALLET 60 мин ШТОЛЬЦ Л.	20:00 МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ 60 мин ТАТАРИНОВА Я.	20:00 POLE DANCE 90 мин ШЕВЧЕНКО А.		
	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 60 мин КУРДЮМОВА Е.			20:00 BODY BALLET 60 мин ШТОЛЬЦ Л.		
	20:00 РАСТЯЖКА 60 мин ШЕВЧЕНКО А.					
	20:00 ZUMBA 60 мин ВОЗНИК О.					

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Тренировка по записи
- Новый формат урока
- Уровень для начинающих
- Средний уровень
- Уровень для подготовленных

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЗАЛОВ

- ЗАПАД - западный зал, 4 этаж;
- ВОСТОК - восточный зал, 4 этаж;
- СТ. TRX - студия TRX, 4 этаж;
- КЗ - кардиозона, 4 этаж;
- ТЗ - тренажерный зал, 4 этаж;
- СТ. ТАНЦА - студия танца, 3 этаж;
- СТ. ЛОТОС - студия лотос, 3 этаж;
- СТ. СИЛЫ - студия сил, тренинга, 3 этаж;
- СТ. ВЕ - студия восточных единоборств, 3 этаж;
- БАЙК СТ. - байк студия, 5 этаж;
- ЗАП.БИ - зал боевых искусств, 5 этаж;
- ДЗ - детский зал, 5 этаж.

КОНТАКТЫ

Координатор Групповых программ
Дроб Александр (adrob@umr.xfitkrasnodar.ru)
Фитнес-менеджер Клуба
Диденко Людмила (didenko@umr.xfitkrasnodar.ru)
Дополнительная информация
по тел. 201-25-25 и на сайте www.xfitkrasnodar.ru

ТРЕНЕРЫ

Матвеева Наталья 89883141123;
Татарина Яна 89181668915;
Кожухова Ирина 89882425436;
Шевченко Александра 89181780778;
Жолина Наталья 89061875322;
Штольц Лесья 89898056216;
Лысенко Эдуард 89186367555;
Курдюмова Евгения 89898070099;
Саркисян Анна 89288444081;
Василькова Юлия 89181355243;
Возник Оксана 89620844665

- ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
- До начала посещения групповых программ необходимо пройти Фитнес конультацию и Стартовую тренировку по программе ФИТНЕС КУРАТОР.
 - Посещение групповых занятий должно соответствовать Вашему уровню подготовки.
 - На занятия допустимо приходить только в спортивной форме и спортивной обуви. Уроки Пилатес, Йога могут проводиться без обуви.
 - В случае опоздания на занятие более 10 мин. инструктор имеет право не допустить Вас на урок.
 - Места в залах Групповых программ не бронируются.
 - На групповых занятиях не используют мобильные телефоны.
 - Не применяйте сильно пахнущие средства.
 - Для безопасности и эффективности Вас тренировка не разрешается использование собственной программы тренировки и музыкального сопровождения.
 - После окончания тренировки необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места.
 - Администрация вправе заменять заведенного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ.