


РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

3.12.2018 г. - 9.12.2018 г.

| ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|---|--|---|---|--|---|--|
| 7:30 Шампурова Юлия HATHA YOGA 55 мин Большой зал | | 7:30 Егорова Ольга MIND&BODY 55 мин Большой зал | | | | |
| 9:00 Железнова Анастасия INTERVAL GYM 55 мин Большой зал | 9:00 Самошкина Александра BOOTCAMP 55 мин Большой зал | 9:00 Егорова Ольга STRONG GYM 55 мин Большой зал | 9:00 Железнова Анастасия PUMP GYM 55 мин Большой зал | 9:00 Егорова Ольга MIND&BODY 55 мин Большой зал | 10:30 Шампурова Юлия HATHA YOGA 85 мин Большой зал | |
| 10:00 Железнова Анастасия CORE+STRETCHING 55 мин Большой зал | 10:00 Самошкина Александра PILATES 55 мин Большой зал | | 10:00 Железнова Анастасия STRETCHING 55 мин Большой зал | 10:00 Егорова Ольга INTERVAL GYM 55 мин Большой зал | 12:00 Хныкин Константин CROSS GYM 55 мин Зона кроссфита | |
| | | | | 11:00 Егорова Ольга PILATES+ \$ 55 мин Большой зал | 12:00 Самошкина Александра STEP GYM 55 мин Большой зал | 12:00 Дейнеко Екатерина ZUMBA 55 мин Большой зал |
| | 13:00 Самошкина Александра FITNESS LUNCH 45 мин Большой зал | | 13:00 Железнова Анастасия FITNESS LUNCH 45 мин Большой зал | | 13:00 Самошкина Александра СИЛА 45 мин Большой зал | 13:00 Должиков Антон FUNCTIONAL GYM 55 мин Большой зал |
| | 13:50 Самошкина Александра STEP GYM 55 мин Большой зал | | 13:50 Железнова Анастасия PILATES 55 мин Большой зал | | | 14:00 Должиков Антон CORE+STRETCHING 55 мин Большой зал |
| 18:30 Самошкина Александра BUMS \$ 55 мин Малый зал | | | | |  <p>Клуб оставляет за собой право внесения изменений в расписание групповых программ, а также замену инструктора. С расписанием групповых занятий можно ознакомиться на сайте клуба: www.gym-gym.com Желаем Вам приятных и результативных тренировок!</p> | |
| 18:30 Бургардт Вероника LATINA 55 мин Большой зал | 18:00 Железнова Анастасия ВЫНОСЛИВОСТЬ 45 мин Большой зал | 18:30 Дейнеко Екатерина СИЛА 45 мин Большой зал | 18:00 Егорова Ольга ЛОВКОСТЬ 45 мин Большой зал | 18:00 Железнова Анастасия PILATES 55 мин Большой зал | | |
| 19:30 Самошкина Александра STEP GYM 55 мин Большой зал | 19:00 Железнова Анастасия STRONG GYM 55 мин Большой зал | 19:30 Дейнеко Екатерина ZUMBA 55 мин Большой зал | 19:00 Егорова Ольга PUMP GYM 55 мин Большой зал | 19:00 Железнова Анастасия СКОРОСТЬ 45 мин Большой зал | | |
| 20:30 Шампурова Юлия HATHA YOGA 85 мин Большой зал | 20:00 Хныкин Константин CROSS-TRAINING \$ 55 мин Зона кроссфита | 20:30 Гаджибалаев Хафис BOXING 55 мин Малый зал | 20:00 Егорова Ольга MIND&BODY 55 мин Большой зал | 20:00 Железнова Анастасия ШПАГАТ \$ 55 мин Малый зал | | |
| | 20:00 Железнова Анастасия PILATES 55 мин Большой зал | 20:30 Дейнеко Екатерина ГИБКОСТЬ 45 мин Большой зал | 20:00 Хныкин Константин COMMAND CROSS TEAM 55 мин Зона кроссфита | 20:00 Шампурова Юлия HATHA YOGA 85 мин Большой зал | | |
| | 21:00 Железнова Анастасия ШПАГАТ \$ 55 мин Большой зал | | | 21:00 Гаджибалаев Хафис BOXING 55 мин Малый зал | | |

Обязательна предварительная регистрация на коммерческое занятие по телефону: +7 (495) 799 23 59