

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ( аэробика и аквааэробика)**

**с 10 января**

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
9:00	8:30 ЙОГА (1:30) Наталья Обляшевская	СУСТАВНАЯ ПЛАСТИКА Лена Шинина	8:30 ЙОГА (мягкий стиль) (1:30) Ольга Якубовская	MT Тарас Гордиенко	8:30 ЙОГА (мягкий стиль) (1:30) Ольга Якубовская		
9:00	Аква Super press Катя Орешкина				Аква POWER Лена Шинина		
10:00	SUPER SCULPT Татьяна Сунцева	STEP 1 Елена Колосова	DANCE MIX Татьяна Сунцева	KALLANETIK Тарас Гордиенко	MT Надя	9:30 ЙОГА (1:30) Юлия Матюхина	
10:00		Аква POWER Лена Шинина				Аква MIX Дина	INTERVAL Татьяна Сунцева
11:00	СУСТАВНАЯ ПЛАСТИКА Саша	CYCLE & ABS Елена Колосова	INTERVAL Татьяна Сунцева	FUNCTIONAL Лена Шинина	PRE PILATES Надя	MT Тарас Гордиенко	STRETCH Татьяна Сунцева
11:15			Аква MOTION Анатолий	Аква INTERVAL Катя О			
12:00	SUPER PRESS Саша	CORE TRAINING Юлия Миронова	STRENGTH Татьяна Сунцева	CYCLE & ABS Лена Шинина	SUPER SCULPT Елена Колосова	KALLANETIK Тарас Гордиенко	BUMS + ABS Надя
12:15					Аква MIX Лена Шинина		Аква MIX Дина
13:00	BELLY DANCE (1:30) Елена Литвак	ABL Елена Колосова	RESIST-A-BALL Елена Шинина	POWER STRETCH Юлия Миронова	STEP 2 Елена Колосова	DANCE MIX Тарас Гордиенко	UPPER BODY Надя
13:15						Аква MIX Дина	
14:00	14:30 ЙОГА (мягкий стиль) (1:30) Ольга Якубовская	UPPER BODY & STRETCH Елена Колосова	PILATES Елена Шинина	BELLY DANCE (1:30) Елена Литвак	BUMS & STRETCH Елена Колосова	Гимнастика для лица Евгения Мазур	PILATES Дина
14:15	Аква POWER Лена Шинина		Аква Super press Анатолий		Аква MOTION Анатолий		
15:00						ЙОГА (мягкий стиль) (1:30) Ольга Якубовская	ЙОГА ( 1:30) Анна Чибисова
15:15							Аква MIX Дина
16:00							
17:00							
18:00	ABL Катя Орешкина	FUNCTIONAL Татьяна Сунцева	DANCE MIX Тарас Гордиенко	INTERVAL Татьяна Сунцева	DANCE MIX Екатерина Денисова		
19:00	CYCLE & STRETCH Катя Орешкина	STEP 1 Татьяна Сунцева	SUPER SCULPT Надя	SUPER SCULPT Татьяна Сунцева	CYCLE & ABS Дмитрий		
19:15		Аква MOTION Анатолий		Аква Super press Анатолий			
20:00	STRIP PLASTICK Дмитрий Остапчук	DANCE MIX Дмитрий Остапчук	ABS & STRETCH Надя	DANCE MIX Тарас Гордиенко	ABL Дмитрий		
20:15	Аква SWIM-ABL Инга		Аква MIX Инга	SWIMMING PRO Сергей Кузьмин	Аква Super press Анатолий		
21:00	PILATES Дмитрий Остапчук	STRETCH Дмитрий Остапчук	ЙОГА (1:30) Юлия Матюхина	ABS & STRETCH Тарас Гордиенко	ЙОГА ( 1:30) Анна Чибисова		

1. Опоздание на урок опасно для вашего здоровья, так как Вы начинаете тренировочный процесс без разминки

2. Убедительная просьба не пользоваться мобильным телефоном на групповых занятиях

3. Убедительная просьба вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места после окончания занятий

4. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора

5. Просьба посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности

Фитнес-директор: Орешкина Екатерина oresh9@yandex.ru

\$ - платные групповые занятия