

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК С 18 февраля ПО 24 февраля

Дата Время	Понедельник 18 февраля			Вторник 19 февраля			Среда 20 февраля		
	Зал I	Зал II	Зал III	Зал I	Зал II	Зал III	Зал I	Зал II	Зал III
8:00									
9:00				YOGALATES Орлова 2ч			Super Sculpt Владимир		
9:30									
10:00							Stretch Владимир		
12:00									
14:00	Strong Body Татьяна			Strong Body + Stretch Фёдор			Total Condition Максим		
15:00	Stretch Татьяна			Плоский живот Фёдор			Плоский живот Максим		
16:00					Детский Фитнес 5+ Татьяна				
17:00				POWER MIX Максим					
18:00	PILATES Орлова	POWER MIX Валерия		Super Sculpt Владимир			PILATES Орлова	POWER MIX Валерия	
19:00	YOGA Орлова	Power-STEP Валерия		Функциональный тренинг Владимир	ZUMBA Татьяна		YOGA Орлова	Bums + Плоский живот Валерия	
20:00	Press Attack+ Bums Валерия	Кундалини йога Роман Ганьшин		Super Stretch с «0» Татьяна			Bums + Плоский живот Валерия		
20:30									

ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ:

Елена Орлова
Роман Ганьшин
Максим Дрепин
Татьяна Семакина
Плетнева Валерия
Владимир Киселев
Екатерина Мисюрева

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНЕРЫ:

Анна Оганесян
Максим Дрепин
Татьяна Семакина
Болтовский Федор
Владимир Киселев
Екатерина Мисюрева
Александра Лаврентьева

☆ - новые программы

*Внимание! Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения и менять заявленного в расписании инструктора!

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК С 18 февраля ПО 24 февраля

Дата Время	Четверг 21 февраля			Пятница 22 февраля			Время	Суббота 23 февраля			Воскресенье 24 февраля		
	Зал I	Зал II	Зал III	Зал I	Зал II	Зал III		Зал I	Зал II	Зал III	Зал I	Зал II	Зал III
9:00	Силовой PILATES Орлова			Strong Body Владимир			9:00						
9:30							10:00	Super Sculpt Владимир			Bums Владимир		
10:00	YOGA Орлова			Stretch Владимир			10:30				Плоский живот Владимир		
11:00							11:00	Interval + Владимир	Детский Фитнес 5+ Татьяна		Руки + спина Bums Владимир	Детский Фитнес 5+ Татьяна	
12:00							12:00	Super Stretch с «0» Татьяна			Super Stretch с «0» Татьяна		
13:00							13:00						
14:00	Strong Body Владимир			Total Condition Татьяна			14:00	Interval + Максим			Super Sculpt Екатерина		
15:00	Плоский живот Владимир			Stretch Татьяна			15:00	Плоский живот Максим			Плоский живот + Stretch Екатерина		
16:00		Детский Фитнес 5+ Татьяна					16:00						
17:00	Total Condition Татьяна			ФИТБОЛ Орлова			17:00						
18:00	Super Sculpt Максим			Super Body Владимир	YOGA Орлова		19:00						
19:00	Core - training Валерия	Stretch Татьяна					20:00						
20:00	АВТ + Stretch Валерия	Кундалини йога Роман Ганьшин					20:30						

Расписание на нашем сайте ozone48.ru