



# Расписание групповых программ Сентябрь

Москва, 1-й проезд Перова поля, 9  
тел. 8 (495) 665-51-59

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
7:15	Aqua Tabs Олег Рожнов, Бассейн				Aqua Running Олег Рожнов, Бассейн			7:15
9:00		Aqua Tabs Александр Ринг, Бассейн	Noodles Start Алёна Яхина, Бассейн		Aqua Mix Олег Рожнов, Бассейн			9:00
10:00	Up Body Power Снежана Леонова, Зал 1	★ Pump Лилия Шевелева, Зал 1	Power Ball Надежда Коляда, Зал 2	Cycle* Наталья Никитина, Зал 3		Yoga 85 мин Лена Еронина, Студия Йоги		10:00
	Yoga 85 мин Светлана Зотова, Студия Йоги	Swimming Алина Яхина, Бассейн	Aqua Prenatal Алёна Яхина, Бассейн	Interval training Ира Быченкова, Зал 1				
11:00	Zumba® Снежана Леонова, Зал 1	Pilates Pro Ира Быченкова, Зал 1	Latin Dance Антон Юрсов, Зал 1	Pilates Наталья Никитина, Зал 1	Functional training Наталья Никитина, Зал 1	Power Training Лилия Шевелева, Зал 1	★ Jam Александра Горбань, Зал 1	11:00
						Zumba® Снежана Леонова, Зал 2		
	★ P Aqua Jump Олег Рожнов, Бассейн		Yoga 85 мин Елена Клаптова, Студия Йоги		P Yoga Pro 85 мин Елена Клаптова, Студия Йоги	Boxing Андрей Шумейко, Студия	Yoga 85 мин Елена Клаптова, Студия Йоги	
12:00	ABS Stretch Снежана Леонова, Зал 1		★ Balance Ира Быченкова, Зал 1	P Swimming Алёна Яхина, Бассейн	Low Body Power Надежда Коляда, Зал 1	Stretch Наталья Никитина, Зал 1	Aqua Prenatal Александр Ринг, Бассейн	12:00
	Aqua Strength Олег Рожнов, Бассейн						Up Body Power Александра Горбань, Зал 1	
13:00		Prenatal Ира Быченкова, Зал 2		Aqua Interval Алёна Яхина, Бассейн	P Aqua Jump Олег Рожнов, Бассейн		Boxing Руслан Хасанов, Студия Единборств	13:00
							Aqua Interval Александр Ринг, Бассейн	
14:00						Balance Юлия Россева, Зал 1	Pilates Pro Наталья Никитина, Зал 1	14:00
						Prenatal Наталья Никитина, Зал 2	★ P Reebok. Стань Человеком Александра Горбань, Зал 2	
15:00			Power Training Снежана Леонова, Зал 1			Low Body Power Юлия Россева, Зал 1	Power Training Эльвира Артемьева, Зал 1	15:00
18:00	Interval training Александра Горбань, Зал 1	Step Эльвира Артемьева, Зал 1	★ Low Body Power Надежда Коляда, Зал 1	Pilates Наталья Никитина, Зал 1		ABS Stretch Наталья Никитина, Зал 1	Stretch Александра Горбань, Зал 1	18:00
	P Ballet Class Ксения Сергеева, Зал 3	Stretch Александра Горбань, Зал 2				P Fight Functional Class Андрей Шумейко, Студия		
18:30					Aqua Progressive Александр Ринг, Бассейн	Swimming Алина Яхина, Бассейн	P Swim Functional Антон Щербаков, Бассейн	18:30
19:00	★ Pump Снежана Леонова, Зал 1	★ Combat Александра Горбань, Зал 1	Aerobic Pro Александра Горбань, Зал 1	Power Training Ира Быченкова, Зал 1	★ Pump Ира Быченкова, Зал 1			19:00
	Oriental Диана Корникова, Зал 2	Functional training Наталья Никитина, Зал 2	Pilates Pro Ира Быченкова, Зал 2	Zumba® Снежана Леонова, Зал 2				
	Muay Thai Марат Хасанов, Студия Единборств		P Fight Functional Class Марат Хасанов, Студия Единборств	Muay Thai Марат Хасанов, Студия Единборств		P Boxing Pro Руслан Хасанов, Студия Единборств		
19:30	Cycle Pro* Лилия Шевелева, Зал 3	Yoga 85 мин Светлана Зотова, Студия Йоги						19:30
		Aqua Mix Алёна Яхина, Бассейн						
20:00	Step Pro Александра Горбань, Зал 1	Low Body Power Эльвира Артемьева, Зал 1	Power Training Снежана Леонова, Зал 1	★ Combat Ира Быченкова, Зал 1	Step Александра Горбань, Зал 1			20:00
	Pilates Наталья Никитина, Зал 2	★ Jam Снежана Леонова, Зал 2	★ Latin Dance Дарья Ченцова, Зал 2		★ Latin Dance Дарья Ченцова, Зал 2			
			Cycle Pro* Ира Быченкова, Зал 3	Yoga 85 мин Лена Еронина, Студия Йоги	Cycle* Ира Быченкова, Зал 3			
	MixFight Богдан Гуськов, Студия Единборств	Boxing Андрей Шумейко, Студия	MixFight Богдан Гуськов, Студия Единборств	Boxing Андрей Шумейко, Студия	MixFight Богдан Гуськов, Студия Единборств			
	Swimming Антон Щербаков, Бассейн	★ P Aqua Jump Олег Рожнов, Бассейн		Swimming Антон Щербаков, Бассейн				
20:30		Swimming PRO Антон Щербаков, Бассейн						20:30
21:00	ABS Stretch Александра Горбань, Зал 1	★ Balance Снежана Леонова, Зал 1	Stretch Александра Горбань, Зал 1	★ P Reebok. Стань Человеком Ира Быченкова, Зал 1	Stretch Ира Быченкова, Зал 1			21:00
		Cycle* Наталья Никитина, Зал 3						



Москва, 30.09-01.10  
СТАРТ РЕГИСТРАЦИИ НА ЗАБЕГ - 1 АВГУСТА 2017

Аэробные классы с силовой частью  
Танцевальные классы  
Классы смешанного формата  
Групповые уроки в бассейне

Силовые классы  
Аэробные классы  
Студия Единборств

"Разум и Тело"  
Стретчинг  
Функциональный тренинг  
длительность всех классов 55 мин., Cycle 45 мин

★ - новые классы  
P - платная мини-группа  
\* - предварительная запись у администратора