



Расписание групповых программ с 11 по 17 сентября

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

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

Силовые классы
Аэробные классы
Студия Единоборств

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

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

