



Расписание групповых программ с 23 по 29 октября

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 Алёна Яхина, Бассейн				Aqua Running Олег Рожнов, Бассейн			7:15
9:00		Aqua Tabs Александр Ринг, Бассейн	Noodles Start Олег Рожнов, Бассейн		Aqua Mix Олег Рожнов, Бассейн			9:00
10:00	★ Power Training Надежда Коляда, Зал 1	Pump Лилия Шевелева, Зал 1	Power Ball Эльвира Артемьева, Зал 2	Cycle* Ира Быченкова, Зал 3		Yoga 85 мин Лена Еронина, Студия Йоги		10:00
	Yoga 85 мин Марийка Салман, Студия Йоги	Swimming Александр Ринг, Бассейн	Aqua Prenatal Олег Рожнов, Бассейн	Interval training Дарья Ежова, Зал 1				
11:00	Zumba® Александра Горбань, Зал 1	★ MFR-Stretch* Александра Горбань, Зал 1	★ Combat Александра Горбань, Зал 1	Pilates Ира Быченкова, Зал 1	Functional training Дарья Ежова, Зал 1	Power Training Надежда Коляда, Зал 1	★ Jam Александра Горбань, Зал 1	11:00
			Latin Dance Антон Юрусов, Зал 2			Zumba® Снежана Леонова, Зал 2		
			Yoga 85 мин Елена Клаутова, Студия Йоги		P Yoga Pro 85 мин Елена Клаутова, Студия Йоги		Boxing Марат Хасанов, Студия Единоборств	
12:00	★ P Aqua Jump Алёна Яхина, Бассейн			P Swimming Алёна Яхина, Бассейн		Aqua Prenatal Александр Ринг, Бассейн	Aqua Prenatal Олег Рожнов, Бассейн	12:00
	ABS Stretch Эльвира Артемьева, Зал 1	Pilates Pro Ира Быченкова, Зал 1	Balance Александра Горбань, Зал 1	Low Body Power Дарья Ежова, Зал 1	Stretch Дарья Ежова, Зал 1	Step Эльвира Артемьева, Зал 1	Up Body Power Александра Горбань, Зал 1	
13:00	Aqua Strength Алёна Яхина, Бассейн			Aqua Interval Александр Ринг, Бассейн		★ Cycle Pro* Лилия Шевелева, Зал 3	Boxing Руслан Хасанов, Студия Единоборств	13:00
		Prenatal Ира Быченкова, Зал 2			P Aqua Jump Олег Рожнов, Бассейн		Aqua Interval Олег Рожнов, Бассейн	
14:00	★ Low Body Power Дарья Ежова, Зал 1					Balance Юлия Россеева, Зал 1	Pilates Pro Ира Быченкова, Зал 1	14:00
						Prenatal Снежана Леонова, Зал 2		
15:00	★ Stretch Надежда Коляда, Зал 1		Power Training Снежана Леонова, Зал 1			Low Body Power Юлия Россеева, Зал 1	Power Training Эльвира Артемьева, Зал 1	15:00
						ABS Stretch Лилия Шевелева, Зал 1	Stretch Эльвира Артемьева, Зал 1	
18:00	Interval training Дарья Ежова, Зал 1	Step Эльвира Артемьева, Зал 1	Low Body Power Надежда Коляда, Зал 1	Pilates Снежана Леонова, Зал 1	★ SH'bam Надежда Коляда, Зал 1			18:00
	P Ballet Class Ксения Сергеева, Зал 3	Stretch Дарья Бирюк, Зал 2				Swimming Алина Яхина, Бассейн	P Swim Functional Антон Щербаков, Бассейн	
18:30					Aqua Progressive Алёна Яхина, Бассейн			18:30
19:00	Pump Ира Быченкова, Зал 1	Combat Александра Горбань, Зал 1	Aerobic Pro Александра Горбань, Зал 1	Power Training Эльвира Артемьева, Зал 1	Pump Снежана Леонова, Зал 1			19:00
	Oriental Дарья Бирюк, Зал 2	Functional training Дарья Ежова, Зал 2	★ Latin Dance Дарья Бирюк, Зал 2	Zumba® Снежана Леонова, Зал 2				
	Muay Thai Марат Хасанов, Студия Единоборств			Muay Thai Марат Хасанов, Студия Единоборств				
19:30	Cycle Pro* Лилия Шевелева, Зал 3	Yoga 85 мин Марийка Салман, Студия Йоги		Aqua Start Алёна Яхина, Бассейн	Aqua Strength Александр Ринг, Бассейн			19:30
		Aqua Mix Алёна Яхина, Бассейн						
20:00	Step Pro Александра Горбань, Зал 1	Low Body Power Дарья Ежова, Зал 1	Power Training Снежана Леонова, Зал 1	Combat Лилия Шевелева, Зал 1	★ Step Pro Дарья Ежова, Зал 1			20:00
	Pilates Дарья Бирюк, Зал 2	Jam Снежана Леонова, Зал 2	★ Pilates Pro Дарья Бирюк, Зал 2		★ Latin Dance Дарья Ченцова, Зал 2			
	MixFight Богдан Гуськов, Студия Единоборств	Boxing Андрей Шумейко, Студия Единоборств	Cycle Pro* Ира Быченкова, Зал 3	Yoga 85 мин Лена Еронина, Студия Йоги	Cycle* Лилия Шевелева, Зал 3			
	Swimming Антон Щербаков, Бассейн		MixFight Богдан Гуськов, Студия Единоборств	Boxing Андрей Шумейко, Студия Единоборств	MixFight Богдан Гуськов, Студия Единоборств			
20:30		Swimming PRO Антон Щербаков, Бассейн		P Aqua Jump Алёна Яхина, Бассейн	Swimming Антон Щербаков, Бассейн			20:30
21:00	★ Stretch Ира Быченкова, Зал 1	Balance Снежана Леонова, Зал 1	★ ABS Stretch Надежда Коляда, Зал 1	★ MFR-Stretch* Снежана Леонова, Зал 1	Stretch Надежда Коляда, Зал 1			21:00
		Cycle* Лилия Шевелева, Зал 3		★ Lady's Dance Дарья Бирюк, Зал 2				

 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

P - платная мини-группа
 * - предварительная запись у администратора

★ - новые классы

