



Расписание групповых программ с 30 октября по 5 ноября

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

- платная студия
 * - предварительная запись у администратора
 ★ - новые классы

