

Расписание групповых программ ЯНВАРЬ

Время	Понедельник / Monday	Вторник / Tuesday	Среда / Wednesday	Четверг / Thursday	Пятница / Friday	Суббота / Saturday	Воскресенье / Sunday				
9:00	BALANCE Total Body 55 Светлана										
10:00	BALANCE Stretching 30 Светлана	POWER Hatha Yoga 120 Юлия	AQUA Мария	BALANCE Functional Training 55 Анастасия С.	BALANCE Total Body 55 Светлана	BALANCE FitBall 55 Александра		AQUA Александра			
10:30											
11:00		BALANCE Pilates 55 Мария		BALANCE Stretching 55 Анастасия С.	BALANCE Stretching 55 Анастасия С.	NEW! BALANCE Pilates 55 Александра		BALANCE Total Body 55 Анастасия С.	POWER Yoga Flow 90 Алексей		
12:00			BALANCE Pilates 55 Анастасия С.	BALANCE Pilates 55 Анастасия С.		POWER Hatha Yoga 90 Анна	BALANCE Bums&Core 55 Александра	POWER Yoga Flow 90 Алексей	BALANCE Pilates 55 Анастасия С.		
13:00								BALANCE Stretching 45 Александра			
16:30											
17:30											
18:00		POWER Healthy spine 55 Анастасия С.			BALANCE Pilates 55 Анастасия Р.						
18:30	BALANCE Bums 30 Анастасия Р		BALANCE Upper Body 45 Юлия	BALANCE Tabata 30 Анастасия Р.	POWER Healthy spine 55 Анастасия С.	BALANCE Upper Body 45 Александра		POWER Hatha Yoga 90 Анна			
19:00	BALANCE Tae-bo 55 Юля	SPINNING 45 Анастасия Р.		POWER Hatha Yoga 120 Юлия	BALANCE Zumba 55 Анастасия Р.	SPINNING Marafon 45 Юля		POWER Hatha Yoga 120 Юлия	BALANCE Total Body 55 Юля		
19:30			BALANCE Lower Body 55 Юля		POWER Yoga Flow 90 Алексей	BALANCE Lower Body 55 Александра					
20:00	BALANCE Total Body 55 Юля			BALANCE Pilates 55 Анастасия С.				BALANCE Stretching 30 Юля			
20:30			BALANCE Stretching 30 Юля			BALANCE Stretching 30 Александра					



\$ Мини-группы БОКС \$
BOXING CLASSES

Вторник Tuesday		Четверг Thursday
19:00		19:00

Внимание занятия по боксу проходят в формате мини-групп. Занятие платное

Balance Студия Power Студия Spinning Студия SPA

*Мы заботимся о вашем здоровье и просим не пропускать разминку. Обращаем ваше внимание, что в случае опоздания более 5 минут инструктор оставляет за собой право отказать в посещении занятия.

\$ Мини-группа - Внимание занятия платные, оплата на рецепции клуба.