

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ИЮЛЬ 2025

	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
	BALANCE/ COMBAT	POWER/ SPINNING	BALANCE/ COMBAT	POWER/ SPINNING	BALANCE/ COMBAT	POWER/ SPINNING	BALANCE/ COMBAT	POWER/ SPINNING	BALANCE/ COMBAT	POWER/ SPINNING	BALANCE/ COMBAT	POWER/ SPINNING	BALANCE/ COMBAT	POWER/ SPINNING
10:00	Total Body 55 Мария Б.		Bums+ABS 55 Мария У.		Total Body 55 Мария У.	Hatha Yoga 90 Анна	Bums+ABS 55 Ирина		Total Body 55 Лилия					
11:00	МФР+Flex 55 Мария Б.		Pilates 55 Мария У.		Гибкость 55 Мария У.		Pilates 55 Ирина		Здоровая спина 55 Лилия			Hatha Yoga 90 Маргарита		Hatha Yoga 120 Валерий
12:00														
18:30	Upper Body 30 Денис		Total Body 55 Денис		Bums+ 30 Мария Б.		Pump 55 Мария У.		Core 30 Мария Б.					
19:00	Lower Body 55 Лилия	Spinning 45 Денис			Zumba 55 Ирина	Hatha Yoga 90 Софья			Barre+МФР 55 Ксения	Yoga Therapy 90 Маргарита				
						Spinning 45 Мария Б.			Functional 55 Мария Б.					
19:30			Functional 55 Ирина	Hatha Yoga 90 Анна				Hatha Yoga 90 Валерий						
				Spinning 45 Денис				Spinning 45 Мария У.						
20:00	Pilates 55 Лилия				Здоровая спина 55 Ирина				Гибкость 55 Ксения					
20:30			Гибкость 30 Ирина				Гибкость 30 Мария У.							

