

# Расписание с 28 апреля по 2 мая

## КРАСНЫЙ ЗАЛ на 4 этаже.

	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	28.апр	29.апр	30.апр	1 мая	2 мая
09:00 - 10:00	Садыкова, Pilates	Смазина , Pilates	Садыкова Адаптивная гимнастика	<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	Наумова Power Stretch
10:00 - 11:00	Смазина, Bodyflex	Смазина Шейпинг	Аникина Body Power		Наумова, Калланетик
11:00 - 12:00	Смазина , Шейпинг	Щелихов, Йога	Смазина, Bodyflex		Садыкова, Шейпинг
12:00 - 13:00	12:00-13:30 Музафаров, Тай-Чи		Стенькина , Belly dance Пр		Алексеев Express
13:00 - 14:00			Катышков , Йога		СОКОВЫЖИМАЛКА
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00	Смазина , Шейпинг				
19:00 - 20:00					

## СИНИЙ ЗАЛ на 2 этаже.

	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	28.апр	29.апр	30.апр	1 мая	2 мая
			в 10:00 Крестовская Latina Dance	<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	
		в 10:45 Батозская Buttoks+ABS	в 11:00 Алексеев Interval		
		в 14:00 СОКОВЫЖИМАЛКА			
17:45 - 18:45	Алексеев Body Power				
18:45 - 19:45	СОКОВЫЖИМАЛКА				

## ЗЕЛЕНЫЙ ЗАЛ на 2 этаже.

	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	28.апр	29.апр	30.апр	1 мая	2 мая
		в 11:45 Кан Тай-бо			

## БАССЕЙН

	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	28.апр	29.апр	30.апр	1 мая	2 мая
09:30 - 10:30	<b>СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 21:00</b>	с 08:30 СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	<b>САНИТАРНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ВОДЫ</b>	<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	с 08:30 СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ
10:30 - 11:30					Батозская Aqua Power
11:30 - 12:30		Смазина Cross Fit			
12:30 - 13:30		СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	Смазина Aqua Interval		<b>СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 19:00</b>
13:30 - 14:30					
14:30 - 15:30					
15:30 - 16:30		СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 19:00	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 19:00		
16:30 - 17:30					
17:30 - 18:30					
18:30 - 19:30					

## Тренажерный зал

	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	28.апр	29.апр	30.апр	1 мая	2 мая
09:30 - 10:30	8:00 -14:00 Соколов 14:00 - 21:00 Пиль	8:00 - 19:00 Якимов	8:00 - 19:00 Бессараб		8:00 - 19:00 Стукалюк

## КРАСНЫЙ ЗАЛ на 4 этаже. РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>09:00 - 10:00</b>	Садыкова Pilates	Наумова, Калланетик	Куприянова Адаптивная гимнастика			Садыкова Адаптивная гимнастика	Наумова , Pilates
<b>10:00 - 11:00</b>	Садыкова, Здоровые ноги		Смазина, Bodyflex	Стенькина , ЗУМБА	Аникина , Body Power	Аникина , Body Power	Наумова , Шейпинг
<b>11:00 - 12:00</b>	Наумова , Шейпинг	Наумова , Body Power	Садыкова , Шейпинг		Куприянова Power Stretch	Смазина, Bodyflex	Щелихов, Йога
<b>12:00 - 13:00</b>	<b>12:00-13:30</b> Музафаров, Тай-Чи				<b>12:00-13:30</b> Музафаров, Тай- Чи	Стенькина , Belly dance Пр	
<b>13:00 - 14:00</b>						Катышков , Йога	Смазина , Шейпинг
<b>14:00 - 15:00</b>							
<b>15:00 - 16:00</b>		<b>14:30-16:00</b> Щелихов, Йога		<b>14:30-16:00</b> Щелихов, Йога			
<b>16:00 - 17:00</b>			Садыкова , Flexible Strength	Наумова, Шейпинг			
<b>17:00 - 18:00</b>							
<b>18:00 - 19:00</b>	Наумова , Шейпинг	Наумова , Pilates		Наумова , Шейпинг	Стенькина ШОУ гелз		
<b>19:00 - 20:00</b>	Стенькина , Erotic Dance	Смазина , Шейпинг	Наумова, Калланетик	Садыкова, Здоровая спина	Щелихов, Йога		
<b>20:00 - 21:00</b>		Щелихов, Йога					
<b>21:00 - 22:00</b>							

## СИНИЙ ЗАЛ на 2 этаже. РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
		09:00-10:00 Батозская MT+Stretch		9:00-10:00 Батозская Fat Burner	9:00-10:00 Кузнецова, Buttoks+ABS		
		в 10:00 Стенькина , Belly dance Нач				в 10:00 Крестовская Latina Dance	
						в 11:00 Алексеев Interval	в 10:45 Батозская Buttoks+ABS
17:45 - 18:45	Аникина Body Power	Смазина, Buttoks+ABS	Шабалова Final Cuts	Кузнецова Lover Body	Аникина Upper body		
18:45 - 19:45	Смазина, 6 кубиков	Батозская Fat Burner	Аникина Body Power	Батозская FT			

## ЗЕЛЕНЬИЙ ЗАЛ на 2 этаже. РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
							в 11:45 Кан Тай-бо

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ в БАССЕЙНЕ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
09:30 - 10:30	<b>САНИТАРНАЯ ОБРАБОТКА</b>	с 08:30 СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	<b>САН. КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ВОДЫ</b>	с 08:30 СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	<b>САН. КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ВОДЫ</b>	с 08:30 СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	с 08:30 СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ		
10:30 - 11:30									
11:30 - 12:30		Стенькина Aqua Latina	Гайн Aqua Power	Стенькина, Фристайл	Кузнецова Aqua Микс		Смазина Cross Fit		
12:30 - 13:30		СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 22:30	Смазина Aqua Interval	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	
13:30 - 14:30							Смазина Aqua Interval		
14:30 - 15:30							СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 19:00	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 19:00	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 19:00
15:30 - 16:30									
16:30 - 17:30		16:30 Гайн Aqua Interval							
17:30 - 18:30							СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 19:00		
18:30 - 19:30			в 18:45 Кузнецова Aqua Микс	Гайн Aqua Interval	Смазина Cross Fit				
19:30 - 20:30	/	СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ до 22:30							
20:30 - 22:30									