

LASALUTE

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК 7.03

| Время | Тренер | Название урока | Тип занятий | Зал № |
|----------------|-------------------|---------------------|------------------------|--------------|
| 10:00 10:55 | Берестнева Елена | Healthy Back | Mind Body | Зал №2 |
| 10:00 10:45 | Артемов Андрей | ABS | Силовые | Зал №1 |
| 11:00 11:55 | Артемов Андрей | ClubJoy Power | Силовые | Зал №1 |
| 11:00 11:55 | Берестнева Елена | Functional training | Силовые | Зал №3 |
| 12:00 12:45 | Хозов Филипп | Stretch | Mind Body | Зал №1 |
| 12:00 12:55 | Илюнина Светлана | Hatha Yoga1 | Mind Body | Зал №2 |
| 13:00 13:55 | Хозов Филипп | La Tutta Forza | Силовые | Зал №1 |
| 13:00 13:45 | Круглова Татьяна | Club Cycle | Кардио | Сайкл |
| 14:00 14:45 | Гайдуков Роман | Boot Camp | Функциональный тренинг | Зал №1 |
| 14:00 14:55 | Илюнина Светлана | Pilates Adagio | Mind Body | Зал №2 |
| 14:00 14:55 | Круглова Татьяна | Yoga Volante | Mind Body | Зал №3 |
| 15:00 15:55 | Артемов Андрей | Upper Body | Силовые | Зал №1 |
| 15:00 15:55 | Илюнина Светлана | Fitness Yoga | Mind Body | Зал №2 |
| 15:00 15:55 | Круглова Татьяна | МФР | Mind Body | Зал №3 |
| 16:00 16:55 | Илюнина Светлана | Face Fitness | Mind Body | Зал №3 |
| 16:00 16:55 | Джил | Zumba | Танцы | Зал №1 |
| 17:00 17:45 | Джил | Табата | Кардио | Зал №1 |
| 17:00 17:55 | Гайдуков Роман | Каратэ | Единоборства | Зал №2 |
| 18:00 18:55 | Гончаренок Сергей | Dance Class | Танцы | Зал №1 |
| 18:00 18:55 | Джил | Functional training | Функциональный тренинг | Зал №3 |
| 18:00 18:45 | Круглова Татьяна | Club Cycle | Кардио | Сайкл |
| 18:00 18:55 | Гайдуков Роман | Boxing | Единоборства | Единоборства |
| 19:00 19:55 | Веденеева Юлия | Yoga Volante | Mind Body | Зал №3 |
| 19:00 19:55 | Круглова Татьяна | ClubJoy Power | Силовые | Зал №1 |
| 20:00 20:55 | Веденеева Юлия | МФР | Mind Body | Зал №1 |

ВТОРНИК 8.03

| Время | Тренер | Название урока | Тип занятий | Зал № |
|----------------|-------------------|----------------------|------------------------|--------------|
| 10:00 10:55 | Мостовская Ольга | Body Balance | Mind Body | Зал №1 |
| 11:00 12:55 | Гончаренок Сергей | Танцевальный марафон | Танцы | Зал №1 |
| 11:00 11:45 | Мостовская Ольга | Club Cycle | Кардио | Сайкл |
| 12:00 12:55 | Веденеева Юлия | Yoga Volante | Mind Body | Зал №3 |
| 13:00 13:55 | Веденеева Юлия | Bellissimo | Силовые | Зал №1 |
| 13:00 13:55 | Дзене Юлия | Hatha Yoga1 | Mind Body | Зал №2 |
| 14:00 14:55 | Веденеева Юлия | Step Basic | Кардио | Зал №1 |
| 14:00 14:55 | Дзене Юлия | Шпагат | Mind Body | Зал №2 |
| 15:00 15:55 | Гайдуков Роман | Kick Fun | Единоборства | Зал №1 |
| 15:00 15:55 | Хозов Филипп | Healthy Back | Mind Body | Зал №2 |
| 16:00 16:55 | Ерофеева Марина | Pilates plus | Mind Body | Зал №2 |
| 16:00 16:55 | Хозов Филипп | Bosu | Функциональный тренинг | Зал №1 |
| 17:00 17:55 | Берестнева Елена | LBS | Силовые | Зал №1 |
| 17:00 17:45 | Ерофеева Марина | HIIT | Кардио | Зал №3 |
| 18:00 18:55 | Берестнева Елена | Upper Body | Силовые | Зал №1 |
| 18:00 18:45 | Ерофеева Марина | Club Cycle | Кардио | Сайкл |
| 18:00 18:55 | Гайдуков Роман | Женская самооборона | Единоборства | Единоборства |
| 19:00 19:55 | Ерофеева Марина | La Tutta Forza | Силовые | Зал №1 |
| 19:00 19:45 | Берестнева Елена | Stretch | Mind Body | Зал №2 |