

Расписание групповых программ WeGym Синица с 10 по 16 Июля

WeGym Синица
8 (495) 988 78 00
www.wg-fresh7.ru

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время	
7:30		Body Pump Аня, Зеленый Зал			Body Pump Светлана, Зеленый Зал			7:30	
8:00				Cycle Pro* Аня, Студия Сайкл				8:00	
8:30			Aqua Interval Анастасия, Бассейн		Aqua Tabs Анастасия, Бассейн			8:30	
10:00	Power Training Светлана, Зеленый Зал	Yoga, 85 мин Елена, Студия Йоги	Pilates Pro Светлана, Розовый Зал	Power Training Яна, Зеленый Зал Yoga, 85 мин Елена, Студия Йоги		Yoga, 85 мин Светлана З., Студия Йоги		10:00	
11:00	Aqua Tabs Ксюша, Бассейн Stretch Светлана, Зеленый Зал	Aqua Interval Екатерина, Бассейн		Aqua Strength Екатерина, Бассейн MFR Stretch Яна, Розовый Зал		Body Pump Саша, Зеленый Зал Aqua Tabs Ксюша, Бассейн Step Pro Виктория, Зеленый Зал Iron Man Павел, Студия Единоборств MFR Stretch Виктория, Розовый Зал Dance Сергей, Зеленый Зал Antigravity* Наталья, Розовый Зал Aqua Pole Ксюша, Бассейн Body Balance Наталья, Студия Йоги Тайский Бокс Павел, Студия Единоборств	Functional Training Виктория, Зеленый Зал Aqua Mix Ксюша, Бассейн Power Training Виктория, Зеленый Зал	11:00	
12:00								12:00	
13:00			Power Training Катя, Зеленый Зал Life Stretch Катя, Зеленый Зал	Aqua Prenatal Екатерина, Бассейн			Body Jam Светлана, Зеленый зал Pilates Светлана, Розовый Зал	13:00	
14:00							Aqua Start Ксюша, Бассейн	14:00	
15:00					Power Training Наталья, Зеленый Зал			15:00	
17:00							Body Pump Ира, Зеленый Зал	17:00	
18:00	Pilates Наталья, Розовый Зал Тайский Бокс Антон, Студия Единоборств	Power Training Яна, Зеленый Зал Тайский Бокс Павел, Студия Единоборств	ABS Stretch Виктор, Зеленый Зал Prenatal Наталья, Розовый Зал Тайский Бокс Антон, Студия Единоборств	Power Training Катя, Зеленый Зал	Body Balance Виктор, Зеленый Зал Prenatal Наталья, Розовый Зал			18:00	
18:30		Power Training Яна, Зеленый Зал Тайский Бокс Павел, Студия Единоборств		Yoga - Pro, 85 мин Елена, Студия Йоги					18:30
19:00	Low Body Power Вадим, Зеленый Зал Body Combat Виктор, Розовый Зал	Interval Training Яна, Зеленый Зал Lady's Dance Виктория, Розовый Зал Pilates Pro Наталья, Студия Сайкл	Aerobic Яна, Розовый Зал Functional Training Виктор, Зеленый Зал	Step Виктория, Зеленый Зал Pilates Виктор, Розовый Зал Тайский Бокс Павел, Студия Единоборств	Up Body Power Катя, Зеленый Зал Body Combat Виктор, Розовый Зал Boxing Павел, Студия Единоборств				19:00
19:30	Yoga, 85 мин Михаил, Студия Йоги	Outdoor Functional Running 85 Катя, Открытая Площадка Body Pump Светлана, Зеленый Зал	Yoga, 85 мин Светлана З., Студия Йоги Body Pump Аня, Зеленый Зал Pilates Эльмира, Розовый Зал Cycle Pro* Саша, Студия Сайкл	Outdoor Functional Running 85 Катя, Открытая Площадка Body Pump Саша, Зеленый Зал	Yoga, 85 мин Светлана З., Студия Йоги Cycle Pro* Саша, Студия Сайкл				19:30
20:00	Step Pro Катя, Зеленый Зал Cycle * Вадим, Студия Сайкл Dance Светлана, Розовый Зал Boxing Михаил, Студия Единоборств Aqua Start Екатерина, Бассейн	Body Ballet Наталья, Розовый Зал Kick-boxing Павел, Студия Единоборств Aqua Strength Анастасия, Бассейн	Boxing Михаил, Студия Единоборств	Dance Сергей, Розовый Зал Kick-boxing Павел, Студия Единоборств Aqua Mix Анастасия, Бассейн	Zumba® Светлана, Зеленый зал Antigravity* Наталья, Розовый Зал Aqua Strength Екатерина, Бассейн Swimming Functional Кирилл, Бассейн MFR Stretch Виктор, Розовый Зал Стань человеком Катя, Студия Единоборств Aqua Pole Екатерина, Бассейн	Зал 1 Зеленый Зал Зал 2 Розовый Зал Длительность всех классов 55 мин. ★ - Новый урок * - количество мест на занятие ограничено, запись на ресепшн за 3 часа Уважаемые Члены Клуба, в расписании возможны изменения! Просьба уточнять актуальное расписание на сайте или у администратора ресепшн.	20:00		
21:00	ABS Stretch Катя, Зеленый Зал	Body Balance Наталья, Студия Йоги Aqua Jump Анастасия, Бассейн	Stretch Эльмира, Розовый Зал Тайский Бокс Михаил, Студия Единоборств Swimming Functional Кирилл, Бассейн	Body Balance Виктория, Розовый Зал			21:00		
	Аэробные классы с силовой частью Танцевальные классы Класс смешанного формата Классы, направленной подготовки			Силовые классы Аэробные классы Студия Единоборств Бассейн			Разум и Тело Стретчинг Функциональный тренинг		