

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 01.10. - 07.10.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	<i>Interval</i> Наташа	<i>LBS</i> Галя	<i>Step+Sculpt</i> Ира	<i>Upper Body</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Галя	
	Зал 2		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		
8:30	Зал 1	<i>Bosu</i> Наташа	<i>ABD+Stretch</i> Галя	<i>LBS</i> Ира	<i>Stretch</i> Ира	<i>ABD+Stretch</i> Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	<i>Миофасц.релиз</i> Наташа	<i>Гум Power</i> Юля	<i>FT</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Аня	<i>BodySculpt</i> Таня	<i>10:00 FT</i> Галя
	Зал 2	<i>Core class (NEW)</i> Коля		<i>Cycle</i> Таня			<i>Hatha-Yoga**</i> Александр
13:00	Зал 1	<i>FT</i> Наташа	<i>Pilates</i> Юля	<i>Табата (30 мин.)</i> Таня	<i>Interval</i> Ира	<i>Табата (30 мин.)</i> Таня	<i>11:00</i> <i>Миофасциальный релиз</i> Галя
	Зал 2	<i>Cycle</i> Коля		<i>ABD+Stretch</i> Ира	<i>Hatha-Yoga**</i> Аня	<i>Stretch</i> Юля	
17:30	Зал 1					<i>Bosu</i> Наташа	
	Зал 2					<i>Dance MIX</i> Альбина	
18:30	Зал 1	<i>Гум Power</i> Юля	<i>FT</i> Ира	<i>Core class (NEW)</i> Коля	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Step+Sculpt</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Hatha-Yoga**</i> Аня	<i>Oriental Dance</i> Галя	<i>Pilates</i> Юля	<i>Zumba (NEW)</i> Альбина	
	Зал бокса						
19:30	Зал 1	<i>Super Strong (NEW)</i> Коля	<i>Step+Sculpt</i> Ира	<i>Stretch</i> Галя	<i>BodySculpt</i> Юля	<i>Pilates</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Club Dance</i> Иван		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр	<i>Cycle</i> Иван	<i>ABD+Stretch</i> Альбина	
19:00	Зал бокса	<i>Бокс</i> Сергей		<i>Бокс</i> Сергей			
20:00	Зал 2						
20:30	Зал 1	<i>ABD (30 мин)</i> Коля	<i>Stretch</i> Аня		<i>Stretch</i> Юля		
	Зал 2	<i>Stretch</i> Юля					

Правила посещения групповых занятий по указанным фитнес программам:

1. Запрещается резервировать места в зале.
2. Опоздание на урок более чем на 10 минут может быть небезопасным для здоровья. Инструктор имеет право не допустить клиента на занятие.
3. Запрещается заниматься в уличной обуви.
4. Запрещается заходить в залы с жевательной резинкой.
5. Использование мобильных телефонов во время занятий запрещено.
6. На занятиях Pilates, Yoga, Flex обувь можно не использовать.
7. Огромная просьба свести разговоры на занятии до минимума.
8. Пожалуйста, не используйте резкий «парфюм».
9. Администрация оставляет за собой право заменить заявленного в расписании инструктора и внести изменения

**MYGYM**  
FITNESS CLUB

