

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 24.09. - 30.09.

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>Natha-Yoga**</i> Александр		<i>Natha-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>Табата</i> Таня	<i>10:00 FT</i> Галя
	Зал 2	<i>Core class (NEW)</i> Коля		<i>Cycle</i> Таня			<i>Natha-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>ABD+Stretch</i> Таня	<i>11:00</i> <i>Миофасциальный релиз</i> Галя
	Зал 2	<i>Cycle</i> Коля		<i>ABD+Stretch</i> Ира	<i>Natha-Yoga**</i> Аня	<i>Stretch</i> Юля	
17:30	Зал 1					<i>Bosu</i> Наташа	
	Зал 2					<i>Dance MIX</i> Иван	
18:30	Зал 1	<i>Гум Power</i> Юля	<i>Power Step</i> Иван	<i>FT</i> Галя	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Step+Sculpt</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Natha-Yoga**</i> Аня	<i>Core class (NEW)</i> Коля	<i>Pilates</i> Юля	<i>Zumba (NEW)</i> Иван	
	Зал бокса						
19:30	Зал 1	<i>Super Strong (NEW)</i> Коля	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Stretch</i> Галя	<i>BodySculpt</i> Юля	<i>Pilates</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Club Dance</i> Иван		<i>Natha-Yoga**</i> Александр	<i>Cycle</i> Иван	<i>ABD (30 мин)</i> Иван	
19:00	Зал бокса	<i>Бокс</i> Вова		<i>Бокс</i> Вова			
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

