

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 19.11. - 25.11.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
07:30	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		
08:30	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> Наташа	<i>10:00 FT</i> Галя
	Зал 2	<i>Core class (NEW)</i> Коля		<i>Cycle</i> Коля			<i>Natha-Yoga**</i> Александр
13:00	Зал 1	<i>FT</i> Наташа	<i>Pilates</i> Юля	<i>Super Strong(NEW)</i> Коля	<i>Interval</i> Ира	<i>FT</i> Наташа	<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> Альбина	
18:30	Зал 1	<i>Гум Power</i> Юля	<i>Power Step</i> Иван	<i>Core class (NEW)</i> Коля	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Step+Sculpt</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Natha-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>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+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

