

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 04.03. - 10.03.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	<i>Interval</i> Ира	<i>LBS</i> Галя	<i>Step+Sculpt</i> Ира	<i>Upper Body</i> Ира		
	Зал 2		<i>Natha-Yoga**</i> Александр		<i>Natha-Yoga**</i> Александр		
8:30	Зал 1	<i>Bosu</i> Ира	<i>ABD+Stretch</i> Галя	<i>LBS</i> Ира	<i>Stretch</i> Ира		
	Зал 2						
12:00	Зал 1	<i>Миофасц.релиз</i> Ира	<i>Гум Power</i> Юля	<i>FT</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Аня	<i>Гум Power</i> Юля	10:00 FT Галя
	Зал 2	<i>Core class</i> Коля		<i>Cycle</i> Коля		<i>Core class</i> Коля	<i>Natha-Yoga**</i> Александр
13:00	Зал 1	<i>FT</i> Ира	<i>Pilates</i> Юля	<i>Super Strong</i> Коля	<i>Interval</i> Ира	<i>Tabata 30 мин.</i> Коля	11:00 <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>Гум Power</i> Иван		
	Зал 2				<i>Pilates</i> Юля		
18:30	Зал 1	<i>Гум Power</i> Юля	<i>Power Step</i> Иван	<i>Core class</i> Коля	<i>BodySculpt</i> Юля		
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Natha-Yoga**</i> Аня	<i>Oriental Dance</i> Галя	<i>Cycle</i> Иван		
	Зал бокса						
19:30	Зал 1	<i>Battle (NEW)</i> Коля	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Stretch</i> Галя	<i>Stretch</i> Юля		
	Зал 2	<i>Club Dance</i> Иван		<i>Natha-Yoga**</i> Александр			
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				
	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 заменять заявленного в расписании инструктора и внести изменения

MYGYM
FITNESS CLUB



