

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 20.05. - 26.05.

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



