

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 27.05. - 02.06.

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	<i>Здоровая спина</i> Галя	
	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	<i>ABD+Stretch</i> Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	<i>Core class</i> Коля	<i>Gym Power</i> Юля	<i>FT</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Аня	<i>Gym Power</i> Юля	
	Зал 2	<i>Миофасц.релиз</i> Ира		<i>Cycle</i> Коля		<i>Core class</i> Коля	10:00 FT Галя
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>Bosu</i> Галя	
	Зал 2					<i>Dance MIX</i> Альбина	
18:30	Зал 1	<i>Gym Power</i> Юля	<i>Power Step</i> Ира	<i>Core class</i> Коля	<i>Gym Power</i> Ира	<i>Step+Sculpt</i> Галя	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Коля	<i>Natha-Yoga**</i> Аня	<i>Oriental Dance</i> Галя	<i>Pilates</i> Юля	<i>Zumba</i> Альбина	
	Зал бокса						
19:30	Зал 1	<i>Battle</i> Коля	<i>Gym Power</i> Ира	<i>Stretch</i> Галя	<i>BodySculpt</i> Юля	<i>Pilates</i> Галя	
	Зал 2	<i>Club Dance</i> Юля		<i>Natha-Yoga**</i> Александр	<i>Cycle</i> Ира	<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



