

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 10.06. - 16.06.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	<i>Interval</i> Наташа	<i>LBS</i> Галя		<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>Stretch</i> Ира	<i>ABD+Stretch</i> Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	<i>Core class</i> Коля	<i>Гум Power</i> Юля		<i>Здоровая спина</i> Аня	<i>Гум Power</i> Юля	<b>10:00 FT</b> Галя
	Зал 2	<i>Миофасц.релиз</i> Наташа				<i>Core class</i> Коля	<i>Natha-Yoga**</i> Александр
13:00	Зал 1	<i>FT</i> Наташа	<i>Pilates</i> Юля		<i>Interval</i> Ира	<i>Tabata 30 мин.</i> Коля	<b>11:00</b> <i>Миофасциальный релиз</i> Галя
	Зал 2	<i>Cycle</i> Коля			<i>Natha-Yoga</i> Аня	<i>Stretch</i> Юля	
17:30	Зал 1		<i>Power Step</i> Иван			<i>Bosu</i> Наташа	
	Зал 2		<i>Natha-Yoga**</i> Аня			<i>Dance MIX</i> Альбина	
18:30	Зал 1	<i>Гум Power</i> Юля	<i>Гум Power</i> Иван		<i>Гум Power</i> Ира	<i>Step+Sculpt</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван			<i>Pilates</i> Юля	<i>Zumba</i> Альбина	
	Зал бокса						
19:30	Зал 1	<i>Battle</i> Коля	<i>Stretch</i> Аня		<i>FT</i> Юля	<i>Pilates</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Club Dance</i> Иван			<i>Cycle</i> Ира	<i>ABD+Stretch</i> Альбина	
19:00	Зал бокса	<i>Бокс</i> Сергей					
20:00	Зал 2						
20:30	Зал 1	<i>ABD(30 мин)</i> Коля			<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 изменить заявленного в расписании инструктора и внести изменения

**MYGYM**  
FITNESS CLUB



