

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 15.07. - 21.07.

| Время | Зал | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Сб |
|-------|-----------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---|
| 7:30 | 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 | | |
| 8:30 | 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>Core class</i> Коля | <i>Gym Power</i> Юля | <i>FT</i> Ира | <i>Здоровая спина</i> Аня | <i>Gym Power</i> Ира | 10:00 FT Галя |
| | Зал 2 | <i>Миофасц.релиз</i> Наташа | | <i>Cycle</i> Коля | | <i>Core class</i> Коля | <i>Natha-Yoga**</i> Александр |
| 13:00 | Зал 1 | <i>FT</i> Наташа | <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> Ира | |
| 17:30 | Зал 1 | | | | | <i>Bosu</i> Наташа | |
| | Зал 2 | | | | | <i>Dance MIX</i> Альбина | |
| 18:30 | Зал 1 | <i>Gym Power</i> Юля | <i>Power Step</i> Иван | <i>Core class</i> Коля | <i>Gym Power</i> Иван | <i>Step+Sculpt</i> Наташа | |
| | Зал 2 | <i>Cycle</i> Коля | <i>Natha-Yoga**</i> Аня | <i>Oriental Dance</i> Галя | <i>Pilates</i> Альбина | <i>Zumba</i> Альбина | |
| | Зал бокса | | | | | | |
| 19:30 | Зал 1 | <i>Battle</i> Коля | <i>Gym Power</i> Иван | <i>Stretch</i> Галя | <i>Миофасц.релиз</i> Альбина | <i>Pilates</i> Наташа | |
| | Зал 2 | | | <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> Альбина | | |
| | 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

