

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 22.07. - 28.07.

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> Ира	<i>FT</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Александр	<i>Gym Power</i> Ира	10:00 FT Галя
	Зал 2	<i>Миофасц.релиз</i> Ира		<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> Ира	<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> Александр	<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> Коля	<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> Иван	<i>Natha-Yoga**</i> Александр	<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>Club Dance</i> Иван		<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>Core class</i> Иван		<i>Stretch</i> Альбина		
	Зал 2						

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

