

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 23.09. - 29.09.

| 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>Hatha-Yoga**</i> Александр | | <i>Hatha-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> Юля | <i>10:00 FT</i> Галя |
| | Зал 2 | <i>Миофасц.релиз</i> Наташ | | <i>Cycle</i> Коля | | <i>Core class</i> Коля | <i>Hatha-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 | <i>11:00</i> <i>Миофасциальный релиз</i> Галя |
| | Зал 2 | <i>Cycle</i> Коля | | <i>ABD+Stretch</i> Ира | <i>Hatha-Yoga</i> Аня | <i>Stretch</i> Юля | |
| 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> Иван | <i>Hatha-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> Иван | <i>Stretch</i> Галя | <i>Миофасц.релиз</i> Юля | <i>Pilates</i> Наташа | |
| | Зал 2 | <i>Club Dance</i> Иван | | <i>Hatha-Yoga**</i> Александр | <i>Cycle</i> Иван | <i>ABD+Stretch</i> Альбина | |
| 19.00 | Зал бокса | <i>Бокс</i> Сергей | <i>Бокс (NEW)</i> Владимир | <i>Бокс</i> Сергей | <i>Бокс (NEW)</i> Владимир | | |
| 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

