

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 11.11. - 17.11.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	Interval Ира	LBS Галя	Step+Sculpt Ира	Upper Body Ира	Здоровая спина Галя	
	Зал 2		Hatha-Yoga** Александр		Hatha-Yoga** Александр		
8:30	Зал 1	Bosu Ира	ABD+Stretch Галя	LBS Ира	Stretch Ира	ABD+Stretch Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	Core class Коля	Gym Power Юля	FT Ира	Здоровая спина Аня	Gym Power Юля	10:00 FT Галя
	Зал 2	Миофасц.релиз Ира		Cycle Коля		Core class Коля	Hatha-Yoga** Александр
13:00	Зал 1	FT Ира	Pilates Юля	Super Strong Коля	Interval Ира	Tabata 30 мин. Коля	11:00 Миофасциальный релиз Галя
	Зал 2	Cycle Коля		ABD+Stretch Ира	Hatha-Yoga Аня	Stretch Юля	
17:30	Зал 1					Bosu Наташа	
	Зал 2					Dance MIX Альбина	
18:30	Зал 1	Gym Power Юля	Power Step Иван	Core class Коля	Gym Power Иван	Step+Sculpt Наташа	
	Зал 2	Cycle Иван	Hatha-Yoga** Аня	Oriental dance Галя	Pilates Юля	Zumba Альбина	
	Зал бокса						
19:30	Зал 1	Battle Коля	Gym Power Иван	Stretch Галя	Миофасц.релиз Юля	Pilates Наташа	
	Зал 2	Club Dance Иван		Hatha-Yoga** Александр	Cycle Иван	ABD+Stretch Альбина	
19.00	Зал бокса	Бокс Сергей		Бокс Сергей			
20.00	Зал 2						
20:30	Зал 1	ABD(30 мин) Коля	Stretch Аня		Stretch Юля		
	Зал 2	Stretch 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

