

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 02.12. - 08.12.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
7:30	Зал 1	Interval Наташа	LBS Галя	Step+Sculpt Ира	Upper Body Ира	Здоровая спина Галя
	Зал 2		Hatha-Yoga** Александр		Hatha-Yoga** Александр	
8:30	Зал 1	Bosu Наташа	ABD+Stretch Галя	LBS Ира	Stretch Ира	ABD+Stretch Галя
	Зал 2					
12:00	Зал 1	Core class Коля	Gym Power Юля	FT Ира		Gym Power Юля
	Зал 2	Миофасц.релиз Наташа		Cycle Коля	Здоровая спина Аня	Core class Коля
13:00	Зал 1	FT Наташа	Pilates Юля	Super Strong Коля	Interval Ира	Tabata 30 мин. Коля
	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	Fit&Shape-PowerStep 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 допускать занятия.
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



Сб

10:00 FT Галя
Natha-Yoga** Александр
11:00 Миофасциальный релиз Галя

тить клиента на