

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 03.02. - 09.02.

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



