

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 20.01. - 26.01.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	<i>Interval</i> Наташа	<i>LBS</i> Гая	<i>Step+Sculpt</i> Ира	<i>Upper Body</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Гая	
	Зал 2		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		
8:30	Зал 1	<i>Bosu</i> Наташа	<i>ABD+Stretch</i> Гая	<i>LBS</i> Ира	<i>Stretch</i> Ира	<i>ABD+Stretch</i> Гая	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	<i>Core class</i> Коля	<i>Гум Power</i> Юля	<i>FT</i> Ира		<i>Гум Power</i> Юля	<b>10:00 FT</b> Гая
	Зал 2	<i>Миофасц.релиз</i> Наташа		<i>Cycle</i> Коля	<i>Здоровая спина</i> Аня	<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	<b>11:00</b> <i>Миофасциальный релиз</i> Гая
	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>Гум Power</i> Юля	<i>PowerStep</i> Иван	<i>Core class</i> Коля	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Step+Sculpt</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Hatha-Yoga**</i> Аня	<i>Oriental dance</i> Гая	<i>Pilates</i> Юля	<i>Zumba</i> Альбина	
19:30	Зал 1	<i>Battle</i> Коля	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Stretch</i> Гая	<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</i> Михаил	<i>Бокс</i> Сергей	<i>Бокс</i> Михаил		
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



