

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 29.06. - 05.07.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	<i>Interval</i> Наташа	<i>LBS</i> Галя		<i>Upper Body</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Галя	
	Зал 2						
8:30	Зал 1	<i>Bosu</i> Наташа	<i>ABD+Stretch</i> Галя		<i>Stretch</i> Ира	<i>ABD+Stretch</i> Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1						10:00 FT Галя
	Зал 2						<i>Natha-Yoga**</i> Александр
13:00	Зал 1						11:00 <i>Миофасциальный релиз</i> Галя
	Зал 2						
17:30	Зал 1					<i>Bosu</i> Наташа	
	Зал 2					<i>Strip Dance</i> Марика	
18:30	Зал 1	<i>Gym Power</i> Юля	<i>PowerStep/Tai-bo</i> Иван		<i>Gym Power</i> Иван	<i>Step+Sculpt</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Natha-Yoga**</i> Аня		<i>Pilates</i> Юля		
19:30	Зал 1	<i>Club Dance</i> Иван	<i>Gym Power</i> Иван				
	Зал 2				<i>Cycle</i> Иван		
19.00	Зал бокса	<i>Бокс</i> Сергей	<i>Бокс</i> Михаил		<i>Бокс</i> Михаил		
20:30	Зал 1						
	Зал 2						

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





