

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 14.09. - 20.09

| Время | Зал | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Сб |
|-------|-----------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|
| 7:30 | Зал 1 | <i>Interval</i> Наташа | <i>LBS</i> Галя | <i>Гум Power</i> Юля | <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> Юля | <i>Stretch</i> Ира | <i>ABD+Stretch</i> Галя | |
| | Зал 2 | | | | | | |
| 12:00 | Зал 1 | <i>Core class</i> Коля | | <i>Cycle</i> Коля | | <i>Гум Power</i> Юля | 10:00 FT Галя |
| | Зал 2 | | | | | | <i>Hatha-Yoga**</i> Александр |
| 13:00 | Зал 1 | <i>Cycle</i> Коля | | <i>Super Strong</i> Коля | | <i>Stretch</i> Юля | 11:00 <i>Миофасциальный релиз</i> Галя |
| | Зал 2 | | | | | | |
| 17:30 | Зал 1 | | | | | <i>Bosu</i> Наташа | |
| | Зал 2 | | | | | | |
| 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>Pilates</i> Галя | <i>Pilates</i> Юля | | |
| 19:30 | Зал 1 | <i>Battle</i> Коля | <i>Гум Power</i> Иван | <i>Stretch</i> Галя | <i>Миофасц.релиз</i> Юля | | |
| | Зал 2 | <i>Club Dance</i> Иван | | <i>Hatha-Yoga**</i> Александр | <i>Cycle</i> Иван | | |
| 19.00 | Зал бокса | <i>Бокс</i> Сергей | <i>Бокс</i> Михаил | <i>Бокс</i> Сергей | <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



