

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 26.06.21 - 01.07.21

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	<i>Interval</i> Наталья	<i>LBS</i> Галя	<i>Gym Power</i> Анна	<i>Pilates</i> Наталья	<i>Здоровая спина</i> Галя	
	Зал 2		<i>8:00 Hatha-Yoga**</i> Александр		<i>8:00 Hatha-Yoga**</i> Александр		
8:30	Зал 1	<i>Pilates</i> Наталья	<i>ABD+Stretch</i> Галя	<i>Core Class</i> Анна	<i>Миофасц.релиз</i> Наталья	<i>ABD+Stretch</i> Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	<i>Core Class</i> Ксения		<i>Tabata</i> Ксения			<i>Hatha-Yoga**</i> Александр
	Зал 2						<i>Cycle (10:00)</i> Анна
13:00	Зал 1			<i>Здоровая спина</i> Ксения			<i>Core Class (11:00)</i> Анна
	Зал 2	<i>Cycle</i> Ксения					
17:30	Зал 1					<i>Bosu</i> Наталья	
	Зал 2					<i>Hatha-Yoga**</i> Александр	
18:30	Зал 1	□	<i>FT</i> Юлия	<i>FT</i> Галя	<i>Gym Power</i> Анна	<i>Pilates</i> Наталья	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Анна	<i>Hatha-Yoga**</i> Александр	<i>Core Class</i> Ксения	<i>Pilates</i> Александр		
19:30	Зал 1	<i>FT</i> Ксения	<i>Gym Power</i> Юлия	<i>Stretch</i> Галя	<i>Stretch</i> Александр		
	Зал 2	<i>Core Class</i> Анна		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр	<i>Cycle</i> Анна		
19:00	Зал бокса		<i>BOX</i> Сергей		<i>BOX</i> Сергей		

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





