

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 19.07.21 - 25.07.21

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	<i>Interval</i> Альбина	<i>LBS</i> Галя	<i>Gym Power</i> Анна	<i>Pilates</i> Галя	<i>Здоровая спина</i> Галя	
	Зал 2		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		
8:30	Зал 1	<i>Pilates</i> Альбина	<i>ABD+Stretch</i> Галя	<i>Core Class</i> Анна	<i>Миофасц.релиз</i> Галя	<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> Альбина	
	Зал 2						
18:30	Зал 1		<i>Тай-бо</i> Иван	<i>FT</i> Галя	<i>Gym Power</i> Иван	<i>Pilates</i> Альбина	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван		<i>Core Class</i> Ксения			
19:30	Зал 1	<i>FT</i> Ксения	<i>Gym Power</i> Иван	<i>Stretch</i> Галя			
	Зал 2	<i>Club Dance</i> Иван		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр	<i>Cycle</i> Иван		
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



