

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 23.07. - 29.07.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
7:30	Зал 1	Interval Наташа	LBS Галя	Step+Sculpt Ира	Upper Body Ира	Здоровая спина Галя	
	Зал 2		Hatha-Yoga** Александр		Hatha-Yoga** Александр		
8:30	Зал 1	Bosu Наташа	ABD+Stretch Галя	LBS Ира	Stretch Ира	ABD+Stretch Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	Миофасциальный релиз Наташа	Gym Power Юля	FT Ира	Здоровая спина Петр		10:00 FT Галя
	Зал 2			Cycle Таня			Hatha-Yoga** Александр
13:00	Зал 1	FT Наташа	Pilates Юля	Табата Таня	Interval Ира	Gym Power Иван	11:00 Миофасциальный релиз Галя
	Зал 2			ABD+Stretch Ира	Hatha-Yoga** Петр	Stretch Юля	
17:30	Зал 1					Bosu Наташа	
	Зал 2					Strip Dance Юля	
18:30	Зал 1	Gym Power Юля	Power Step Иван	FT Галя	Gym Power Иван	Step+Sculpt Наташа	
	Зал 2	Cycle Ира	Hatha-Yoga** Петр	Club Dance Иван	Pilates Таня	Zumba Юля	
	Зал бокса					18:00 Тай.бокс Анатолий	
19:30	Зал 1	Круговая трен. Ира	Gym Power Иван	Stretch Галя	Upper Body Таня	Pilates Наташа	
	Зал 2	Step Наташа		Hatha-Yoga** Александр	Cycle Иван	Stretch Юля	
19.00	Зал бокса	Бокс Сергей	Тайский бокс Анатолий	Бокс Сергей			
20.00	Зал 2						
20:30	Зал 1	ABD (30 мин) Наташа	Stretch Петр		ABD+Stretch Таня		
	Зал 2	Stretch 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

