

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

заместитель директора по фитнесу А.В. Кирсанов
Aerobics & Group exercise schedule

Утверждаю _____

Понедельник Monday	Вторник Tuesday	Среда Wednesday	Четверг Thursday	Пятница Friday	Суббота Saturday	Воскресенье Sunday
ЗАЛ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ						
9.00	STRETCH	Body Flex	STRETCH			
9.30-11.00		Yoga (90мин)		Yoga (90мин)		
10.00	Arabic Dance	Latino	Arabic Dance		ABT	
11.00	Tab's & Back	BUTTOKS	UBTab's	Total Body	Latino Prof	Tab's & Flex
12.00	Yoga (90мин)	Interval	ABT	Pilates	Step & Muscle	Dance Mix
13.00					Strip Dance	Arabic Dance
14.00					Step	Arabic Dance Prof
15.00		MOTHERCARE <i>Аня</i>	MOTHERCARE			
17.00						
18.00	Total Body	Step 1	Circle GYM	Latino	UBTab's	
19.00	Step&Muscle	Real PUMP	Step 2	GOLD'S GYM MIX	CORE	
20.00	Strip Dance	Strip Dance	Arabic Dance	Strip Dance		
21.00						
ЗАЛ ИОГИ						
9 00				Body Flex PROF		
9 30		Yoga Prof(90 мин)				
11.00			Body Flex	Tab's & Flex	Pilates	
12.00			Yoga Nidra (90 мин)		YogaFit	
13 00	Fitness 50+		Fitness 50+		Yoga Prof(90 мин)	
18.00	Pilates	Body Flex				
18 30			Yoga Prof (90мин)			
19.00		Pilates PRoF <i>Иван</i>	Body Flex	Pilates		
20.00	Yoga (90мин)	STRETCH	Yoga (90мин)	STRETCH	STRETCH	
БОЕВЫЕ ИСКУССТВА						
14 00						
19 00		BOX		BOX		
20.00	Tai-chi Prof		Tai-chi Prof	Tai-chi		
	KIKBOXING		KIKBOXING	KIKBOXING		
ЗАЛ СПИННИНГА						
10.00			Spinning		Spinning	
11.00					Spinning	
12.00	Spinning			Spinning		
18.00		Spinning	Cycle+	Spinning		
19.00	Cycle+				Spinning	
20.00						
БАССЕЙН						
11.00	Aqua Jam	Aqua Tab's		Aqua Noodles	swimming	
12 00	MOTHERCARE				Aqua Mix	Aqua Interval
14 00						
18.00		Aqua CYCLE			Aqua Tab's	
19.00	Aqua Mix	Aqua Interval	Aqua Kick	Aqua CYCLE	Aqua Interval	
20.00		swimming		WATER POLO	swimming	

Правила посещения групповых занятий

- Опоздание на урок более чем на 10 минут, опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допускать клиента на данное занятие.
- Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещение уроков соответствующих Вашему уровню подготовленности.
- Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается.
- Тренировка в уличной обуви запрещена.
- Настоятельная просьба не использовать «сильных» парфюмов.
- Настоятельная просьба соблюдать личную гигиену.
- После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
- Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий.

Наши инструктора:

- Романов Алексей
- Мигунов Максим
- Паламар Аня
- Деревенцев Антон
- Макарова Марина
- Бурляева Кристина
- Ахметов Артур
- Воронов Сергей
- Фомина Валентина
- Шустов Артем
- Кулагина Анна
- Агафонов Иван
- Ярков Андрей
- Томилова Ирина
- Казанцева Ксения
- Макеева Елена



Возможны изменения с предварительным уведомлением / Changes can be made with beforehand notification

т. 372-46-53.372-40-00. www.goldsgym.com