

Малый зал (4 этаж)

РАСПИСАНИЕ

16 марта - 22 марта

Большой зал (3 этаж)

		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
09:00	Большой зал			Йога в гамаках <i>Мария</i> Functional Training <i>NEW</i> <i>Светлана</i>		Power Training <i>Светлана</i>		
10:00	Большой зал Малый зал	Йога <i>Мария</i>		Йога <i>Мария</i>	Йога <i>Мария</i>	Pilates <i>Светлана</i>		
11:00	Большой зал		Растяжка <i>Александра</i>				Lower Body <i>Анна</i>	PUMP <i>Евгений</i>
12:00	Большой зал		Йога <i>Мария</i> <i>NEW</i>			Йога <i>Мария</i>	ABS <i>Анна</i>	Суставная гимнастика <i>Евгений</i>
13:00	Большой зал						Степ Creative <i>Илья</i>	
13:10	Большой зал Малый зал	Power Training (30 мин) <i>Светлана</i>	Йога (30 мин.) <i>Мария</i>	Fit Ball (30 мин.) <i>Анна</i>	Растяжка (30 мин.) <i>Александра</i>	Йога (30 мин.) <i>Мария</i>	Total Body (30 мин.) <i>Светлана</i>	
14:00	Большой зал						Body Condition <i>Илья</i>	
15:00								
16:00	Большой зал							
17:00	Большой зал							
17:30	Большой зал Малый зал	ABS <i>Анна</i>	Lower Body <i>Илья</i>		ABS <i>Анна</i>	ABS <i>Илья</i>	ПРИМЕЧАНИЕ: <i>NEW</i> - новая тренировка или новое время Йога в гамаках - запись на тренировки обязательна *P - Бизнес-класс, стоимость занятия - 350 руб.	
18:30	Большой зал Малый зал	Power Training <i>NEW</i> <i>Илья</i> High Heels <i>Светлана</i>	Body Condition <i>Илья</i>	Latina <i>Юлия</i>	Lower Body <i>Анна</i> Bosu <i>Светлана</i>	Power Training <i>Илья</i> Basic Step <i>Анна</i>		
19:30	Большой зал Малый зал	Йога <i>Мария</i> Total Body <i>Светлана</i>	Степ Creative <i>Анна</i> Latina <i>Юлия</i>	PUMP <i>Евгений</i> Pilates <i>Светлана</i>	Степ Creative <i>Анна</i> Body Ballet <i>Александра</i>	Бокс <i>Эдуард</i>		
20:30	Большой зал Малый зал	Йога в гамаках <i>Мария</i> Flex <i>NEW</i> <i>Александра</i>	ABS <i>Анна</i>	Йога <i>Мария</i> High Heels <i>Светлана</i>	Растяжка <i>Александра</i>	Растяжка <i>Александра</i>		



Зал RealRyderStudio

РАСПИСАНИЕ

16 марта - 22 марта



Зал единоборств и функциональной подготовки

		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
08:00	Зал RealRyderStudio			RealRyder (45 мин.) Илья	RealRyder (45 мин.) Илья	RealRyder (45 мин.) Илья		
11:00	Зал единоборств и функциональной подготовки	Бокс Иван		Бокс Эдуард		Кикбоксинг Денис		
12:00	Зал RealRyderStudio						RealRyder (45 мин.) Илья	
12:20	Зал RealRyderStudio	RealRyder (45 мин.) Анна		RealRyder (45 мин.) Анна				
13:00	Зал RealRyderStudio				RealRyder (30 мин.) Илья (начало в 13:10)			RealRyder Гонка (45 мин.) Евгений NEW
14:00	Зал единоборств и функциональной подготовки	TRX Александр			TRX Александр			
18:00	Зал единоборств и функциональной подготовки			Кикбоксинг Денис				
18:30	Зал единоборств и функциональной подготовки / Зал RealRyderStudio	Strong Woman Дмитрий	TRX Александр RealRyder (45 мин.) Анна		TRX Александр	Кросфит Дмитрий		
19:00	Зал единоборств и функциональной подготовки / Зал RealRyderStudio			Strong Woman Дмитрий			ПРИМЕЧАНИЕ RealRyder и TRX - рекомендуем по предварительной записи, запись открыта за 1 день до занятия RealRyder Power - средняя интенсивность RealRyder Energy - повышенный уровень сложности RealRyder Slim - умеренные нагрузки *Р - Бизнес-класс, стоимость занятия - 350 руб.	
19:30	Зал единоборств и функциональной подготовки / Зал RealRyderStudio	Бокс (по записи) Эдуард RealRyder (45 мин.) Илья				RealRyder (45 мин.) Илья		
20:00	Зал единоборств и функциональной подготовки			Бокс (ОФП) Эдуард				
20:30	Зал RealRyderStudio			RealRyder Power (45 мин.) Евгений NEW				