

1-ШІ НАУРЫЗДАН БАСТАП ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 МАРТА



УАҚЫТЫ ВРЕМЯ	ДҮЙСЕНБІ ПОНЕДЕЛЬНИК	СЕЙСЕНБІ ВТОРНИК	СӨРСЕНБІ СРЕДА	БЕЙСЕНБІ ЧЕТВЕРГ	ЖҰМА ПЯТНИЦА	СЕНБІ СУББОТА	ЖЕКСЕНБІ ВОСКРЕСЕНЬЕ	УАҚЫТЫ ВРЕМЯ
7:15		Cycle-45 <3> Артем Л.		Cycle - 45 <3> Артем Л.				7:15
8:00				Twineschool <1> Гаухар М.				8:00
9:00	ABL <3> Татьяна В.		High Heels Dance <1> Айсулу К. Cycle-45 <3> Татьяна В.		High Intensive Training <3> Татьяна В.	Body Ballet <1> Айсулу К.		9:00
10:00	Upper Body - 45 <3> Татьяна В.	STRONG <3> Таир Ч. Pilates <4> Наталья Х.	Latina Mix <1> Таир Ч. Super Sculpt <3> Татьяна В.	Cycle <3> Елена К. Pilates <4> Наталья Х.	Kallanetic <3> Татьяна В.	Strip Dance <1> Айсулу К. Step <3> Гаухар М.	Aqua Fit <5>	10:00
11:00	Latina Mix <1> Айсулу К. Yoga <4> Наталья Х.	Cycle <3> Елена К. Yoga <4> Сергей М. Aquaflat \$ <5> Гил Нам И	Ballroom Dance <1> Таир Ч. Stretch <3> Татьяна В. Yoga <4> Наталья Х.	Upper Body-45 <3> Елена К. Yoga - 90 <4> Сергей М. Aquaflat \$ <5> Дмитрий М.	Latina Mix <1> Айсулу К. Yoga <4> Наталья Х.	Latina Mix <1> Гаухар М. Super Sculpt <3> Гил Нам И Pilates <4> Aqua Interval <5> Ольга И.	Functional Training <3> Swimming <5>	11:00
12:00	Latina Lady Style <3> Айсулу К. Yoga Prenatal <4> Ольга П. Aqua Fit <5> Елена К.	Body Ballet <1> Айсулу К. U9 Training <3> Елена К. Aqua Mama <5> Ольга И.	Arabic Dance <1> Айсулу К. Yoga Prenatal <4> Ольга П. Aqua + ABS-45 <5> Елена К.	Ballroom Dance <1> Таир Ч. Stretch - 45 <3> Елена К. Aqua Mama <5> Ольга И.	Dance Duet <1> Айсулу К. Yoga Prenatal <4> Ольга П. Aqua Power <5> Елена К.	ZUMBA <3> Гаухар М. Yoga <4> Aqua Mama <5> Ольга И.	Bums + ABS <3> Aquaflat \$ <5>	12:00
13:00	Super Sculpt <3> Дмитрий М. Yoga <4> Шадия Ф. Swimming <5> Елена К.	Show Dance \$ <1> Айсулу К. Free Training \$ <3> Ольга Г. Pilates <4> Сергей М. Aqua Power <5> Ольга И.	Yoga <4> Шадия Ф. Swimming <5> Елена К.	ZUMBA <3> Таир Ч. Pilates <4> Сергей М. Aqua Fit <5> Ольга И.	ZUMBA <3> Таир Ч. Yoga <4> Шадия Ф. Swimming <5> Елена К.	Bums + Stretch <3> Гил Нам И Mix Dance <4> Регина Г.	Stretch <3>	13:00
14:00	Body Ballet <1> Ольга П.		Body Ballet <1> Ольга П.		Terra-core \$ <3> Дмитрий М., Гаухар М. PortDeBras <4> Ольга П.	Super Sculpt <3> Регина Г. Aqua Power <5> Ольга И. Волейбол - 3 сағ./ч. <6> Ирина Щ.		14:00
15:00					Pilates <4> Ольга П.	Yoga Pranayama <4> Сергей М.	Волейбол - 3 сағ./ч. <6> Ирина Щ.	15:00
16:00	Yoga <4> Ольга П.		Pilates <4> Ольга П.		Yoga <4> Ольга П.	Yoga - 90 <4> Сергей М.		16:00
18:00	Functional Training <3> Дмитрий М.	Power Split <3> Татьяна В.	Super Sculpt <3> Гаухар М.	Kallanetic <3> Регина Г.	STRONG <3> Таир Ч.			18:00
18:30		Aquaflat \$ <5> Диана Т.		Aquaflat \$ <5> Юрий К.		Старт 5 марта  BEST BODY 2018 Подробности и запись на рецепции тренажерного зала.		18:30
19:00	Contemporary beg. <1> Регина Г. Step beg. <3> Гаухар М. Daosskaya Yoga <4> Сергей М. Aqua Power <5> Юрий К.	Strip Dance <1> Айсулу К. Bums + ABS <3> Татьяна В. Pilates <4> Гаухар М. Aqua + ABS <5> Ольга И.	ZUMBA <1> Гаухар М. Bums + ABS <3> Гил Нам И Yoga <4> Сергей М. Aqua Fit <5> Юрий К.	Body Ballet <1> Айсулу К. Functional Training <3> Гил Нам И Pilates <4> Ольга П. Aqua Fit <5> Ольга И.	Contemporary beg. <1> Регина Г. Bums + Stretch <3> Гил Нам И Pilates <4> Сергей М. Aqua Interval <5> Юрий К.			19:00
20:00	Mix Dance <1> Регина Г. ABL <3> Гаухар М. Pilates <4> Сергей М. Swimming <5> Юрий К. Aquaflat \$ <5> Гил Нам И	Latina Lady Style <1> Айсулу К. Cardio Strike <3> Гил Нам И PortDeBras <4> Гаухар М. Aqua Fit <5> Ольга И.	Dance Mix <1> Гаухар М. Upper Body - 45 <3> Гил Нам И Pilates <4> Сергей М. Aqua + ABS - 45 <5> Юрий К.	Strip Dance <1> Айсулу К. Cycle adv. <3> Артем Л. Yoga <4> Ольга П. Swimming <5> Ольга И. Aquaflat \$ <5> Диана Т.	Yoga Nidra <4> Сергей М. Aqua Crossfit <5> Юрий К. Functional Training <3> Регина Г.			20:00
21:00	Yoga Nidra <4> Сергей М.	Stretch - 45 <3> Гил Нам И	Twineschool <3> Гаухар М.	Stretch - 45 <3> Диана Т.				21:00

Зал <1> би залы / танцевальный зал

Зал <3> топтық бағдарламалар, сайкл / групповые программы, сайкл

Зал <4> Yoga, Pilates

Бассейн <5> судағы топт. бағд. / гр. пр. на воде

Зал <6> ойын залы / игровой зал

Кестедегі өзгерістер / изменение в расписании

\$ коммерциялық сынып / коммерческий класс