

# 1-ШІ ТАМЫЗДАН БАСТАП ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 АВГУСТА



УАҚЫТЫ ВРЕМЯ	ДҮЙСЕНБІ ПОНЕДЕЛЬНИК	СЕЙСЕНБІ ВТОРНИК	СӘРСЕНБІ 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		Stretch - 45 <1> Гаухар М.		Stretch - 45 <1> Гаухар М.				8:00
9:00	ABL <3> Татьяна Л.		Cycle - 45 <3> Татьяна Л.		High Intensive Training <3> Татьяна Л.			9:00
9:30		Pilates - 90 <4> Наталья Х.		Pilates - 90 <4> Наталья Х.				9:30
10:00	Latina Mix <1> Виталий К. Upper Body - 45 <3> Татьяна Л.	Chain Training U9 <3> Елена К.	Afro House Dance <1> Виталий К. Super Sculpt <3> Татьяна Л.	Cycle - 45 <3> Елена К.	Latina Mix <1> Виталий К. Kallanetic <3> Татьяна Л.	Step <3> Гаухар М.	Aqua Fit <5>	10:00
11:00	Bachata <1> Виталий К. Yoga <4> Наталья Х.	Latina Lady Style <1> Гаухар М. Stretch - 45 <3> Елена К. Yoga <4> Сергей М.	Cha-cha-cha <1> Виталий К. Stretch - 45 <3> Татьяна Л. Pilates <4> Наталья Х.	Strip Dance <1> Гаухар М. Upper Body - 45 <3> Елена К. Yoga - 90 <4> Сергей М.	Salsa <1> Виталий К. Yoga <4> Наталья Х.	Mix Dance <1> Регина Г. Super Sculpt <3> Гил Нам И Pilates <4> Наталья С. Aqua Interval <5> Ольга И.	Functional Training <3> Swimming <5>	11:00
12:00	Aqua Fit <5> Елена К.	PortDeBras <1> Гаухар М. Aqua Mama <5> Ольга И.	Aqua + ABS-45 <5> Елена К.	Arabic Dance <1> Гаухар М. Aqua Mama <5> Ольга И.	Aqua Power <5> Елена К.	ZUMBA <3> Гаухар М. Yoga <4> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И.	Bums + ABS <3>	12:00
13:00	Ballroom Dance <1> Дмитрий М. Yoga <4> Шадия Ф. Swimming <5> Елена К.	Cycle - 45 <3> Татьяна Л. Pilates <4> Сергей М. Aqua Power <5> Ольга И.	ZUMBA <3> Гаухар М. Yoga <4> Шадия Ф. Swimming <5> Елена К.	Bums + ABS <3> Татьяна Л. Pilates <4> Сергей М. Aqua Fit <5> Ольга И.	Ballroom Dance <1> Дмитрий М. Yoga <4> Шадия Ф. Swimming <5> Елена К.	Stretch - 45 <3> Гил Нам И Aquaflat <5> Юрий К.	Stretch - 45 <3>	13:00
14:00	Stretch - 45 <1> Дмитрий М. Prenatal Gymnastic <4> Наталья С.	Aquaflat <5> Гил Нам И	Twineschool <3> Гаухар М. Prenatal Gymnastic <4> Наталья С.	Aquaflat <5> Гил Нам И	PortDeBras <1> Дмитрий М. Prenatal Gymnastic <4> Наталья С.	Aqua Power <5> Юрий К. Волейбол - 3 сағ./ч. <6> Анастасия Т.		14:00
15:00	Pilates <4> Наталья С.		Yoga <4> Наталья С.		Pilates <4> Наталья С.	Yoga Pranayama <4> Сергей М.		15:00
16:00						Yoga - 90 <4> Сергей М.	Волейбол - 3 сағ./ч. <6> Анастасия Т.	16:00
18:00	ZUMBA <3> Гаухар М.	Power Split <3> Юрий К.	Kallanetic <3> Татьяна Л.	Functional Training <3> Гил Нам И	Cycle - 45 <3> Елена К.			18:00
19:00	Contemporary beg. <1> Регина Г. Super Sculpt <3> Гаухар М. Daosskaya Yoga <4> Сергей М. Aqua Power <5> Юрий К.	Ballroom Dance <1> Дмитрий М. Bums + ABS <3> Юрий К. Pilates <4> Наталья С. Aqua + ABS <5> Ольга И.	Arabic Dance <1> Гаухар М. Upper Body <3> Елена К. Yoga <4> Сергей М. Aqua Fit <5> Юрий К.	Latina Mix <1> Дмитрий М. Super Sculpt <3> Гил Нам И Pilates <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Юрий К.	Kazakh + Arabic Dance <1> Регина Г. Functional Training <3> Юрий К. Pilates <4> Сергей М. Aqua Interval <5> Елена К.			19:00
20:00	Mix Dance <1> Регина Г. Stretch - 45 <3> Гаухар М. Pilates <4> Сергей М. Swimming <5> Юрий К.	Dance Duet <1> Дмитрий М. Super Sculpt <3> Юрий К. Yoga <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Ольга И.	Strip Dance <1> Гаухар М. Pilates <4> Сергей М. Aqua + ABS - 45 <5> Юрий К.	Ballroom Dance <1> Дмитрий М. ABL <3> Елена К. Yoga <4> Наталья С. Swimming <5> Юрий К. Aquaflat <5> Гил Нам И	Stretch - 45 <3> Регина Г. Yoga Nidra <4> Сергей М. Aqua Crossfit <5> Юрий К.			20:00
21:00	Yoga Nidra <4> Сергей М.			Stretch - 45 <3> Елена К.				21:00



ПРОГРАММА #AQUAFLAT БЕСПЛАТНО\*!

\* Предложение действует для членов Клуба.

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

Зал <8> жазғы алаң / летняя площадка

Кестедегі өзгерістер / изменение в расписании