

# 1-ШІ НАУРЫЗДАН БАСТАП ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 МАРТА



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> Елена К.		Cycle - 45 <3> Елена К.		Functional Training <3> Елена К.			9:00
10:00	Latina Mix <1> Виталий К. Upper Body - 45 <3> Елена К.	Chain Training U9 <3> Гаухар М. Pilates <4> Наталья Х.	Afro House Dance <1> Виталий К. Super Sculpt <3> Елена К.	Bums + ABS <3> Гаухар М. Pilates <4> Наталья Х.	Latina Mix <1> Виталий К.	Step Adv. <3> Юлия К.	Functional Training <3>	10:00
					Stretch - 45 <3> Елена К.			
11:00	Bachata <1> Виталий К. Yoga <3> Наталья Х.	Body Ballet <1> Ольга П. Stretch - 45 <3> Гаухар М. Yoga <4> Сергей М.	Cha-cha-cha <1> Виталий К. Stretch - 45 <3> Елена К.	Strip Dance <1> Ольга П. Upper Body - 45 <3> Гаухар М. Yoga - 90 <4> Сергей М.	Salsa <1> Виталий К. Yoga <4> Наталья Х.	Body Ballet <1> Ольга П. Super Sculpt <3> Гил Нам И Pilates <4> Юлия К. Aqua Interval <5> Ольга И.	Bums + ABS <3>	11:00
			Pilates Basic Class <4> Наталья Х.				Swimming <5>	
12:00	Prenatal Gymnastic <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Елена К.	PortDeBras <1> Ольга П. Aqua Mama <5> Ольга И.	Prenatal Gymnastic <4> Наталья С. Aqua + ABS - 45 <5> Елена К.	Body Ballet <1> Ольга П. Aqua Mama <5> Ольга И.	Prenatal Gymnastic <4> Наталья С. Aqua Power <5> Елена К.	ZUMBA <1> Гаухар М.	Stretch - 45 <3>	12:00
						Stretch - 45 <3> Гил Нам И Yoga <4> Юлия К. Aqua Mama <5> Ольга И.		
13:00	Ballroom Dance <1> Дмитрий М.	Functional Training <3> Гил Нам И Pilates <4> Сергей М. Aqua Power <5> Ольга И.	Arabic Dance <1> Гаухар М. Yoga <4> Наталья С. Swimming <5> Елена К.	Bums + ABS <3> Гил Нам И Pilates <4> Сергей М. Aqua Fit <5> Ольга И.	ZUMBA <3> Дмитрий М.	Aquaflat <5> Гил Нам И	13:00	
	Pilates <4> Наталья С. Swimming <5> Елена К.				Pilates <4> Наталья С. Swimming <5> Елена К.			
14:00	Stretch - 45 <3> Дмитрий М.		Twineschool <3> Гаухар М.		PortDeBras <3> Дмитрий М.	Aqua Power <5> Елена К. Волейбол - 3 сағ./ч. <6> Анастасия Т.	14:00	
15:00	Yoga <4> Наталья Х.		Pilates <4> Наталья Х.		Yoga <4> Наталья Х.	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	Step Beg. <3> Юлия К.	ZUMBA <3> Гаухар М.	Power Split <3> Елена К.	Xtempo PM <3> Гаухар М.	Upper Body <3> Юлия К.		18:00	
19:00	Contemporary <1> Алуа Н. Super Sculpt <3> Юлия К. Daoskaya Yoga <4> Сергей М. Aqua Power <5> Елена К.	Ballroom Dance <1> Дмитрий М. Bums + ABS <3> Гаухар М. Pilates <4> Наталья С. Aqua + ABS <5> Ольга И.	Strip Dance <1> Алуа Н. Bums + ABS <3> Гил Нам И Yoga <4> Сергей М. Aqua Fit <5> Елена К.	Latina Mix <1> Дмитрий М. Super Sculpt <3> Гаухар М. Pilates <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Ольга И.	Heels Dance <1> Алуа Н. Functional Step <3> Юлия К. Pilates <4> Сергей М. Aqua Interval <5> Елена К.	19:00		
	Heels Dance <1> Алуа Н. Stretch - 45 <3> Юлия К. Pilates <4> Сергей М. Swimming <5> Елена К.		Mix Dance <1> Алуа Н. Stretch - 45 <3> > Гил Нам И Pilates <4> Сергей М. Aqua + ABS - 45 <5> Елена К.				Ballroom Dance <1> Дмитрий М. ABL <3> Елена К. Yoga <4> Наталья С. Swimming <5> Ольга И.	Stretch - 45 <3> Алуа Н. Yoga Nidra <4> Сергей М. Aqua Crossfit <5> Елена К.
20:00							20:00	
21:00	Yoga Nidra <4> Сергей М.	Stretch - 45 <3> Елена К.		Stretch - 45 <3> Елена К.			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

Зал <8> жазғы алаң / летняя площадка

■ кестедегі өзгерістер / изменение в расписании