

# 1-ШІ НАУРЫЗДАН БАСТАП ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 МАРТА



| УАҚЫТЫ<br>ВРЕМЯ | ДҮЙСЕНБІ<br>ПОНЕДЕЛЬНИК  | СЕЙСЕНБІ<br>ВТОРНИК  | СӘРСЕНБІ<br>СРЕДА  | БЕЙСЕНБІ<br>ЧЕТВЕРГ   | ЖҰМА<br>ПЯТНИЦА   | СЕНБІ<br>СУББОТА  | ЖЕКСЕНБІ<br>ВОСКРЕСЕНЬЕ                 | УАҚЫТЫ<br>ВРЕМЯ |
|-----------------|--|--|--|---|---|---|---|-----------------|
| 7:15            |  | Cycle - 45 <3> Артем Л.  |  | Cycle - 45 <3> Артем Л.   |   |   |   | 7:15            |
| 8:00            |  | Stretch - 45 <1> Елизавета Г.  |  | Stretch - 45 <1> Елизавета Г.   |   |   |   | 8:00            |
| 9:00            | ABL <3> Татьяна Л.   |  | Cycle - 45 <3> Татьяна Л.  |   | High Intensive Training <3> Татьяна Л.  | Kallanetic <3> Регина Г.  |   | 9:00            |
| 9:30            |  | Pilates - 90 <4> Наталья Х.  |  | Pilates - 90 <4> Наталья Х.   |   |   |   | 9:30            |
| 10:00           | Latina Mix <1> Виталий К.<br>Upper Body - 45 <3> Татьяна Л.  | Chain Training U9 <3> Елена К.   | Afro House Dance <1> Виталий К.<br>Super Sculpt <3> Татьяна Л.   | Cycle - 45 <3> Елена К.   | Latina Mix <1> Виталий К.<br>Kallanetic <3> Татьяна Л.  | Step <3> Гаухар М.  | Aqua Fit <5>                            | 10:00           |
| 11:00           | Bachata <1> Виталий К.<br>Yoga <4> Наталья Х.  | Stretch - 45 <3> Елена К.<br>Yoga <4> Сергей М.  | Cha-cha-cha <1> Виталий К.<br>Stretch - 45 <3> Татьяна Л.<br>Yoga <4> Наталья Х.                             | Upper Body - 45 <3> Елена К.<br>Yoga - 90 <4> Сергей М.   | Salsa <1> Виталий К.<br>Yoga <4> Наталья Х.   | Mix Dance <1> Регина Г.<br>Super Sculpt <3> Гил Нам И<br>Pilates <4> Наталья С.<br>Aqua Interval <5> Ольга И. | Functional Training <3><br>Swimming <5> | 11:00           |
| 12:00           | Aqua Fit <5> Елена К.  | PortDeBras <1> Гаухар М.<br>Aqua Mama <5> Ольга И.   | Aqua + ABS-45 <5> Елена К.   | Arabic Dance <1> Гаухар М.<br>Aqua Mama <5> Ольга И.  | Aqua Power <5> Елена К.   | ZUMBA <3> Гаухар М.<br>Yoga <4> Наталья С.<br>Aqua Mama <5> Ольга И.  | Bums + ABS <3>                          | 12:00           |
| 13:00           | Ballroom Dance <1> Дмитрий М.<br>Yoga <4> Шадия Ф.<br>Swimming <5> Елена К.  | Latina Lady Style <1> Гаухар М.<br>Pilates <4> Сергей М.<br>Aqua Power <5> Ольга И.                          | ZUMBA <3> Гаухар М.<br>Yoga <4> Шадия Ф.<br>Swimming <5> Елена К.  | Strip Dance <1> Гаухар М.<br>Pilates <4> Сергей М.<br>Aqua Fit <5> Ольга И.   | Ballroom Dance <1> Дмитрий М.<br>Yoga <4> Шадия Ф.<br>Swimming <5> Елена К.   | Stretch - 45 <3> Гил Нам И  | Stretch - 45 <3>                        | 13:00           |
| 14:00           | Stretch - 45 <1> Дмитрий М.<br>Yoga Prenatal <4> Наталья С.  |  | Twineschool <3> Гаухар М.<br>Yoga Prenatal <4> Наталья С.  |   | PortDeBras <1> Дмитрий М.<br>Yoga Prenatal <4> Наталья С.   | Aqua Power <5> Ольга И.<br>Волейбол - 3 сағ./ч. <6> Ирина Щ.  |   | 14:00           |
| 15:00           | Pilates <4> Наталья С.   | Functional Training <3> Татьяна Л.   | Yoga <4> Наталья С.  | Power Split <3> Татьяна Л.  | Pilates <4> Наталья С.  | Yoga Pranayama <4> Сергей М.<br>Aquaflat <5> Гил Нам И  |   | 15:00           |
| 16:00           |  |  |  |   |   | Yoga - 90 <4> Сергей М.   | Волейбол - 3 сағ./ч. <6> Ирина Щ.       | 16:00           |
| 18:00           | ZUMBA <3> Гаухар М.  | Power Split <3> Юрий К.  | Cycle - 45 <3> Елена К.  | Kallanetic <3> Татьяна Л.   | Super Sculpt <3> Елена К.   |   |   | 18:00           |
| 19:00           | Contemporary beg. <1> Регина Г.<br>Super Sculpt <3> Гаухар М.<br>Daoskaya Yoga <4> Сергей М.<br>Aqua Power <5> Юрий К.           | Ballroom Dance <1> Дмитрий М.<br>Bums + ABS <3> Юрий К.<br>Pilates <4> Наталья С.<br>Aqua + ABS <5> Ольга И. | Arabic Dance <1> Гаухар М.<br>Functional Training <3> Елена К.<br>Yoga <4> Сергей М.<br>Aqua Fit <5> Юрий К. | Latina Mix <1> Дмитрий М.<br>Super Sculpt <3> Гил Нам И<br>Pilates <4> Наталья С.<br>Aqua Fit <5> Юрий К.                   | Kazakh + Arabic Dance <1> Регина Г.<br>Chain Training U9 <3> Елена К.<br>Pilates <4> Сергей М.<br>Aqua Interval <5> Юрий К. |   |   | 19:00           |
| 20:00           | Mix Dance <1> Регина Г.<br>Stretch - 45 <3> Гаухар М.<br>Pilates <4> Сергей М.<br>Swimming <5> Юрий К.<br>Aquaflat <5> Гил Нам И | PortDeBras <1> Дмитрий М.<br>Super Sculpt <3> Гаухар М.<br>Yoga <4> Наталья С.<br>Aqua Fit <5> Ольга И.      | Strip Dance <1> Гаухар М.<br>Upper Body <3> Елена К.<br>Pilates <4> Сергей М.<br>Aqua + ABS - 45 <5> Юрий К. | Ballroom Dance <1> Дмитрий М.<br>ABL <3> Гаухар М.<br>Yoga <4> Наталья С.<br>Swimming <5> Юрий К.<br>Aquaflat <5> Гил Нам И |   | Stretch - 45 <3> Регина Г.<br>Yoga Nidra <4> Сергей М.<br>Aqua Crossfit <5> Юрий К.                           |   | 20:00           |
| 21:00           | Yoga Nidra <4> Сергей М.   | Twineschool <3> Гаухар М.  |  | Stretch - 45 <3> Гаухар М.  |   |   |   | 21:00           |

**Старт 1 марта**

**#BESTBODY2019**

Подробности и запись на рецепции тренажерного зала.

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