# 4 ҚАҢТАРДАН БАСТАП ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАРДЫҢ КЕСТЕСІ
# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 4 ЯНВАРЯ

| 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 | **Yoga** <4> Ольга М. | **Cycle-45** <3> Артем Л. | **Yoga** <4> Ольга М. | **Cycle-45** <3> Артем Л. | **Yoga** <4> Ольга М. | | | 7:15 |
| 8:00 | **ABL** <3> Татьяна Л | | **Cycle-45** <3>Татьяна Л. | | **Functional Training**<br><3> Татьяна Л. | | | 8:00 |
| 9:00 | **Upper Body45**<br><3> Татьяна Л. | | **Super Sculpt**<br><3> Татьяна Л. | | **Stretch-45** <3> Татьяна Л. | **Body ballet** <1> Ольга М. | | 9:00 |
| 10:00 | **Stretch - 45** <3> Татьяна Л. | **Super Sculpt**<br><3> Гил Нам<br>**Pilates** <4> Наталья Х. | **Callanetic**<3> Татьяна Л. | **Bums + ABS** <3> И Гил Нам<br>**Pilates** <4> Наталья Х. | | **Cycle-45** <3>Татьяна Л. | **Aqua Fit**<br><5> деж. Инструктор<br>**Functional Training**<br><3> деж. инструктор | 10:00 |
| 11:00 | **Salsa** <1> Виталий К.<br>**Yoga** <4> Наталья С. | **Stretch - 45** <3> Гил Нам<br>**Yoga** <4> Наталья Х.<br>**Body ballet** <1> Ольга М. | **Bachata** <1> Виталий К.<br>**Pilates** <4> Наталья С. | **Upper Body - 45**<3>Гил Нам<br>**Yoga** <4> Наталья Х.<br>**Body ballet** <1> Ольга М. | **Cha-cha-cha**<br><1> Виталий К.<br>**Yoga** <4> Наталья С. | **Super Sculpt** <3> Гил Нам<br>**Pilates** <4> Ольга П.<br>**Aqua Power** <5> Ольга И. | **Bums + ABS**<br><3> деж. Инструктор<br>**Swimming**<br><5> деж. Инструктор | 11:00 |
| 12:00 | **Kizomba** <1> Виталий К.<br>**Prenatal Gymnastic**<br><4> Наталья С.<br>**Aqua Fit** <5> Марина П. | **PortDeBras** <1> Ольга М.<br>**Aqua Mama** <5> Ольга И. | **Salsa** <1> Виталий К.<br>**Prenatal Gymnastic**<br><4> Наталья С.<br>**Aqua + ABS 45**<br><5> Марина П. | **Aqua Mama** <5> Ольга И.<br>**Strip Dance** <1> Ольга М. | **Bachata** <1> Виталий К.<br>**Prenatal Gymnastic**<br><4> Наталья С.<br>**Aqua Power** <5> Марина П. | **Stretch - 45** <3> Гил Нам<br>**Yoga** <4> Ольга П.<br>**Aqua Mama** <5> Ольга И. | **Stretch - 45**<br><3> деж.инструктор | 12:00 |
| 13:00 | **Ballroom Dance**<br><1> Дмитрий М.<br>**Pilates** <4> Наталья С.<br>**Swimming** <5> Марина П. | **Yoga** <4> Ольга М.<br>**Aqua Power** <5> Ольга И. | **Zumba** <3> Дмитрий М.<br>**Yoga** <4> Наталья С.<br>**Swimming** <5> Марина П. | **Yoga** <4> Ольга М.<br>**Aqua Fit** <5> Ольга И. | **Ballroom Dance**<br><1> Дмитрий М.<br>**Pilates** <4> Наталья С.<br>**Swimming** <5> Марина П. | **Aquaflat** <5> Гил Нам | | 13:00 |
| 14:00 | **Latina Mix** <1> Дмитрий М. | | **Stretch - 45**<br><3> Дмитрий М. | | **Latina Mix** <1> Дмитрий М. | **Волейбол**<br><6> Анастасия Т. | | 14:00 |
| 15:00 | **Slings in Motion**<br><4> Наталья Х. | | **Pilates** <4> Наталья Х. | | **Yoga** <4> Наталья Х. | **Волейбол**<br><6> Анастасия Т. | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | **Волейбол**<br><6> Анастасия Т. | **Волейбол**<br><6> Анастасия Т. | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | **Волейбол**<br><6> Анастасия Т. | 17:00 |
| 18:00 | **Step** <3> Юлия К. | **Callanetic**<3> Наталья С. | **Power Split** <3> Юлия К. | **Callanetic**<3> Наталья С. | **Functional Step**<br><3> Юлия К. | | **Волейбол**<br><6> Анастасия Т. | 18:00 |
| 19:00 | **Super Sculpt** <3> Гил Нам<br>**Hatha Yoga** <4> Максим Б.<br>**Aqua Power** <5> Елена К. | **Strip Dance**<br><1> Елизавета Г.<br>**Cycle - 45** <3> Елена К.<br>**Pilates** <4> Наталья С.<br>**Aqua + ABS** <5> Ольга И. | **High Intensive** <3> Гил Нам<br>**Fitness Yoga** <4> Максим Б.<br>**Aqua fit** <5> Елена К. | **Lady Dance**<1>Елизавета Г.<br>**Functional Training**<br><3> Елена К.<br>**Pilates** <4> Наталья С.<br>**Aqua Fit** <5> Ольга И. | **Upper Body** <3> Гил Нам<br>**Hatha Yoga** <4> Максим Б.<br>**Aqua Interval** <5> Елена К. | | | 19:00 |
| 20:00 | **Yoga Pranayama**<br><4> Максим Б.<br>**Stretch** <3> Гил Нам<br>**Swimming** <5> Елена К. | **Stretch** <1> Елизавета Г.<br>**Bums + ABS** <3> Елена К.<br>**Yoga** <4> Наталья С.<br>**Aqua Fit** <5> Ольга И. | **Yoga Antistress**<br><4> Максим Б.<br>**Stretch - 45** <3> Гил Нам<br>**Aqua + ABS – 45**<br><5> Елена К. | **Dance Mix** <1> Елизавета Г.<br>**Super Sculpt** <3> Елена К.<br>**Yoga** <4> Наталья С.<br>**Swimming** <5> Ольга И. | **Stretch** <3> Гил Нам<br>**Yoga Nidra** <4> Максим Б.<br>**Aqua Crossfit** <5> Елена К. | | | 20:00 |

**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