

НАУРЫЗ АЙЫНЫҢ ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ
РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 МАРТА 2023 г.



УАҚЫТЫ ВРЕМЯ	ДҮЙСЕНБІ ПОНЕДЕЛЬНИК	СЕЙСЕНБІ ВТОРНИК	СӘРСЕНБІ СРЕДА	БЕЙСЕНБІ ЧЕТВЕРГ	ЖҰМА ПЯТНИЦА	СЕНБІ СУББОТА	ЖЕКСЕНБІ ВОСКРЕСЕНЬЕ	УАҚЫТЫ ВРЕМЯ
7:15	Yoga <4> Тимур	Cycle - 45 <3> Артем	Yoga <4> Тимур	Cycle - 45 <3> Артем	Yoga <4> Тимур			7:15
8:00								8:00
8:30	ABL<3> Татьяна		Cycle - 45 <3> Татьяна		Bums + ABS <3>Татьяна			8:30
9:30	Upper body <3> Татьяна		Super Sculpt <3> Татьяна		Upper body <3> Татьяна			9:30
10:00	Prenatal pilates <4> Наталья С Tango beginner <1> Артем	Pilates <4> Тамила Т. Latina Mix <1> Роман	Prenatal pilates <4> Наталья С Tango <1> Артем	Pilates <4>Тамила Т. Belly Dance <1> Роман	Prenatal pilates <4> Наталья С Bachata beginner <1> Артем	Cycle - 45 <3> Татьяна Dance Mix <1> Роман Л.	Aqua Fit <5> деж. Инструктор Functional Training <3> деж.инструктор	10:00
10:30	Kallanetic -45 <3> Татьяна		Stretch - 45<3>Татьяна					10:30
11:00	Yoga <4> Наталья С. Bachata<1> Артем	Yoga <4> Тамила Т. Aero Dance <1> Роман	Pilates <4> Наталья С. Bachata <1> Артем	Yoga <4> Тамила Т. Dance Mix <1> Роман	Yoga <4> Наталья С. Bachata <1> Артем	Super Sculpt <3> Татьяна Aqua Pump <5> Ольга И. Strip Dance <1> Роман Л.	Bums + ABS <3> деж.инструктор Swimming <5>. деж. инструктор	11:00
12:00	Pilates <4> Наталья С. Aqua Pump <5> Наталья К.	Aqua Interval<5> Ольга И.	Yoga <4> Наталья С Aqua + ABS-45 <5> Наталья К.	Aqua Fit <5> Ольга И.	Pilates <4> Наталья С. Aqua Power <5> Наталья К.	Stretch - 45 <3> Татьяна Aqua Mama <5> Ольга И. Yoga <4> Тимур	Stretch – 45 <3> деж.инструктор	12:00
13:00	Ballroom Dance <1> Раушан Swimming <5> Наталья К.	Yoga 90 <4> Тимур Bums + ABS<3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И	Zumba <3> Раушан Swimming <5> Наталья К.	Yoga 90 <4> Тимур Super Sculpt <3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И.	Feminity Dance <1> Раушан Swimming <5> Наталья К.	Yoga Nidra <4> Тимур Aero Dance <3> Роман Л		13:00
14:00	Zumba <3> Раушан		Stretch - 45 <1> Раушан		Belly Dance <1> Раушан	Волейбол <6> Анастасия		14:00
15:00						Волейбол <6> Анастасия		15:00
16:00						Волейбол <6> Анастасия	Волейбол <6> Анастасия	16:00
17:00							Волейбол <6> Анастасия	17:00
18:00	Super Sculpt <3> Елена	Step beginner <3> Анастасия	Functional Training <3> Елена	Upper Body 45 <3> Наталья С.	Cycle – 45 <3> Елена		Волейбол <6> Анастасия	18:00
19:00	Cycle – 45 <3> Елена Hatha Yoga <4> Максим Aqua Power <5> Наталья К. Zumba <1> Раушан	Functional Training <3> Анастасия Pilates <4> Наталья С. Aqua + ABS <5> Ольга И. Lady Style <1> Мария Р.	Bums + ABS <3> Елена Fitness Yoga <4> Максим Aqua Pump <5> Наталья К. Zumba Gold<1> Раушан	Step beginner<3> Анастасия Pilates <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Елена К. Dance Mix <1> Мария Р.	Super Sculpt <3> Елена Hatha Yoga <4> Максим Aqua Interval <5> Наталья К. Feminity Dance <1> Раушан			19:00
20:00	Stretch - 45 <3> Елена Yoga Pranayama <4> Максим Swimming <5> Наталья К. Latina <1> Раушан	Super Sculpt <3> Анастасия Yoga <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Ольга И. Belly Dance <1> Мария Р.	Upper Body-45<3> Елена Yoga Antistress <4> Максим Swimming<5> Наталья К. Feminity Dance <1> Раушан	Bums + ABS <3> Анастасия Yoga <4> Наталья С. Swimming<5> Елена К. Strip Dance <1> Мария Р.	Stretch <3> Елена Swimming <5> Наталья К. Bachata <1> Раушан Yoga Nidra <4> Максим			20:00
21:00	Water Polo - 90 <5> Николай		Water Polo - 90 <5> Николай		Water Polo - 90 <5> Николай			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