

# ҚАЗАН АЙЫНЫҢ ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 ОКТЯБРЯ



| 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> Тимур                                                                                                    | Cycle-45 <3> Артем                                                                                        | Yoga <4> Тимур                                                                                       | Cycle-45 <3> Артем                                                                                            | Yoga <4> Тимур                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                        | 7:15            |
| 8:00            |                                                                                                                   | \$ Jumping <3> Ирина А.                                                                                   |                                                                                                      | \$ Jumping <3> Ирина А.                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                        | 8:00            |
| 8:15            | ABL <3> Ирина Х.                                                                                                  |                                                                                                           | Cycle-45 <3> Ирина Х.                                                                                |                                                                                                               | Interval Training<br><3> Ирина Х.                                                                  |                                                                                                                                                             |                                                        | 8:15            |
| 9:00            |                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                        | 9:00            |
| 9:15            | Upper body <3> Ирина Х.                                                                                           |                                                                                                           | Super Sculpt <3> Ирина Х.                                                                            |                                                                                                               | Bums+ABS <3> Ирина Х.                                                                              |                                                                                                                                                             |                                                        | 9:15            |
| 10:00           | Tango <1> Артем                                                                                                   | Pilates<br><4> Эльмира                                                                                    | Bachata <1> Артем                                                                                    | Pilates<br><4> Эльмира                                                                                        | Tango <1> Артем                                                                                    | Cycle-45 <3> Артем Л.                                                                                                                                       | Aqua Fit<br><5> деж.инструктор                         | 10:00           |
| 10:15           | Stretching <3> Ирина Х.                                                                                           |                                                                                                           | Stretch-45 <3> Ирина Х.                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                        | 10:15           |
| 11:00           | Hormonal Yoga <4> Наталья<br>Bachata <1> Артем                                                                    | Yoga <4> Эльмира<br>Ballroom <3> Евгений                                                                  | Pilates <4> Наталья С.<br>Latina <1> Артем                                                           | Yoga <4> Эльмира<br>Ballroom <3> Евгений                                                                      | Yoga <4> Наталья С.<br>Bachata <1> Артем                                                           | Super Sculpt <3> Дана<br>Aqua Pump <5> Ольга И.                                                                                                             | Bums+ABS<br><3> Дана<br>Swimming<br><5> деж.инструктор | 11:00           |
| 12:00           | Pilates <4> Наталья С.<br>Aqua Pump <5> Андрей                                                                    | Aqua Interval <5> Ольга И.<br>Latina Mix <3> Евгений                                                      | Yoga <4> Наталья С.<br>Aqua+ABS-45 <5> Андрей                                                        | Aqua Fit <5> Ольга И.<br>Dance Mix <3> Евгений                                                                | Pilates <4> Наталья С.<br>Aqua Power <5> Андрей                                                    | Stretch-45 <3> Дана<br>Aqua Mama <5> Ольга И.<br>Yoga <4> Тимур                                                                                             | Stretch-45<br><3> Дана                                 | 12:00           |
| 13:00           | Ballroom Dance<br><1> Раушан<br>Swimming <5> Андрей                                                               | Yoga 90 <4> Тимур<br>Bums+ABS <3> Наталья С.<br>Aqua Mama <5> Ольга И.                                    | Zumba <3> Раушан<br>Swimming <5> Андрей                                                              | Yoga 90 <4> Тимур<br>Super Sculpt <3> Наталья С.<br>Aqua Mama <5> Ольга И.                                    | Feminity Dance <1> Раушан<br>Swimming <5> Андрей                                                   | Yoga Nidra <4> Тимур                                                                                                                                        |                                                        | 13:00           |
| 14:00           | Zumba <3> Раушан                                                                                                  | Stretch-45 <3> Наталья С.                                                                                 | Stretch-45 <3> Раушан                                                                                |                                                                                                               | Zumba <3> Раушан                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                        | 14:00           |
| 15:00           | Hatha Yoga 90 <4> Максим                                                                                          |                                                                                                           | Hatha Yoga 90 <4> Максим                                                                             |                                                                                                               | Hatha Yoga 90 <4> Максим                                                                           | Волейбол <6> Дана                                                                                                                                           | Волейбол <6> Дана                                      | 15:00           |
| 16:00           |                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                    | Волейбол <6> Дана                                                                                                                                           | Волейбол <6> Дана                                      | 16:00           |
| 17:00           |                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                    | Волейбол <6> Дана                                                                                                                                           | Волейбол <6> Дана                                      | 17:00           |
| 18:00           | Super Sculpt <3> Елена                                                                                            | Core <3> Тамила                                                                                           | Functional Training<br><3> Елена                                                                     | Bums+ABS<br><3> Тамила                                                                                        | Cycle-45 <3> Елена                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                        | 18:00           |
| 19:00           | Cycle-45 <3> Елена<br>Hatha Yoga <4> Максим<br>Aqua Power <5> Меруерт<br>Zumba <1> Раушан                         | Functional Training<br><3> Тамила<br>Pilates <4> Наталья С.<br>Aqua+ABS <5> Елена<br>Zumba <1> Милена     | Cycle-45 <3> Елена<br>Fitness Yoga <4> Максим<br>Aqua Pump <5> Меруерт<br>Ballroom dance <1> Евгений | Functional Training<br><3> Тамила<br>Pilates <4> Наталья С.<br>Aqua Fit <5> Елена<br>Zumba <1> Милена         | Super Sculpt <3> Елена<br>Hatha Yoga <4> Максим<br>Aqua Interval <5> Меруерт<br>Latina <1> Евгений |                                                                                                                                                             |                                                        | 19:00           |
| 20:00           | ABS+Stretch-45 <3> Елена<br>Yoga Pranayama <4> Максим<br>Swimming <5> Меруерт<br>Bachata lady style<br><1> Раушан | Super Sculpt <3> Тамила<br>Yoga <4> Наталья С.<br>Swimming beginner<br><5> Елена<br>Latina Mix <1> Милена | Upper body <3> Елена<br>Yoga Antistress <4> Максим<br>Swimming <5> Меруерт<br>Dance mix <1> Евгений  | Upper body <3> Тамила<br>Hormonal Yoga <4> Наталья<br>Swimming beginner<br><5> Елена<br>Afro Dance <1> Милена | Stretch <3> Елена<br>Swimming <5> Меруерт<br>Social dance <1> Евгений<br>Yoga Nidra <4> Максим     | СОНЫМЕН ҚАТАР КЕСТЕНІ БІЗДІҢ<br>www.rakhat-fitness.kz<br>САЙТЫМЫЗДАН КӨРЕ АЛАСЫЗДАР<br>ТАКЖЕ РАСПИСАНИЕ ДОСТУПНО<br>НА НАШЕМ САЙТЕ<br>www.rakhat-fitness.kz |                                                        | 20:00           |
| 21:00           |                                                                                                                   | Water Polo-90<br><5> Николай                                                                              |                                                                                                      | Water Polo-90<br><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

■ Кестедегі өзгерістер / изменение в расписании