

НАУРЫЗ АЙЫНЫҢ 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 | Yoga <4> Тимур | Cycle-45 <3> Артем | Yoga <4> Тимур | Cycle-45 <3> Артем | Yoga <4> Тимур | | | 7:15 |
| 8:00 | ABL <3> Ирина Х. | Jumping <3> Ирина А. | Cycle-45 <3> Ирина Х. | Jumping <3> Ирина А. | Interval Training <3> Ирина Х. | | | 8:00 |
| 9:00 | Upper body <3> Ирина Х. | | Super Sculpt <3> Ирина Х. | | Bums+ABS <3> Ирина Х. | | | 9:00 |
| 10:00 | Stretching <3> Ирина Х. | | Stretching <3> Ирина Х. | | | | | 10:00 |
| 10:00 | Salsa <1> Сапура | Pilates <4> Сания | Salsa <1> Сапура | Pilates <4> Сания | Salsa <1> Сапура | Cycle-45 <3> Сания Body ballet <1> Бота | Aqua Fit <5> деж.инструктор | 10:00 |
| 11:00 | Hormonal Yoga <4> Наталья | | Pilates <4> Наталья С. | | Yoga <4> Наталья С. | | | 11:00 |
| 11:00 | Bachata <1> Сапура | Yoga <4> Сания Ballroom <3> Евгений | Bachata <1> Сапура | Yoga <4> Сания Ballroom <3> Евгений | Bachata <1> Сапура | Super Sculpt <3> Наталья Ц. Aqua Pump <5> Ольга И. Barre <1> Бота | Bums+ABS <3> Дана Swimming <5> деж.инструктор | 11:00 |
| 12:00 | Pilates <4> Наталья С. Aqua Pump <5> Андрей | Aqua Interval <5> Ольга И. Latina Mix <1> Евгений | Yoga <4> Наталья С. Aqua+ABS-45 <5> Андрей | Aqua Fit <5> Ольга И. Dance Mix <1> Евгений | Pilates <4> Наталья С. Aqua Power <5> Андрей | Healthy back <3> Наталья Ц. Aqua Mama <5> Ольга И. Yoga-90 <4> Тимур | Stretch-45 <3> Дана | 12:00 |
| 13:00 | Ballroom Dance <1> Раушан Swimming <5> Андрей | Yoga 90 <4> Тимур Bums+ABS <3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И. | Zumba <3> Раушан Swimming <5> Андрей | Yoga 90 <4> Тимур Super Sculpt <3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И. | Feminity Dance <1> Раушан Swimming <5> Андрей | Step beg. <3> Наталья Ц. | | 13:00 |
| 14:00 | Zumba <3> Раушан | Stretching-45 <3> Наталья С. | Stretch-45 <3> Раушан | | Zumba <3> Раушан | Zumba <3> Милена | | 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 <3> Елена | Bums+ABS <3> Тамила | Cycle-45 <3> Елена | | | 18:00 |
| 19:00 | Cycle-45 <3> Елена Hatha Yoga <4> Максим Aqua Power <5> Меруерт Latina <1> Евгений | Functional Training <3> Тамила Pilates <4> Наталья С. Aqua+ABS <5> Елена Zumba <1> Милена | Cycle-45 <3> Елена Fitness Yoga <4> Максим Aqua Pump <5> Меруерт Ballroom dance <1> Евгений | Functional Training <3> Тамила Pilates <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Елена Zumba <1> Милена | Super Sculpt <3> Елена Hatha Yoga <4> Максим Aqua Interval <5> Меруерт Latina <1> Евгений | | | 19:00 |
| 20:00 | ABS+Stretch-45 <3> Елена Yoga Pranayama <4> Максим Swimming <5> Меруерт Dance mix <1> Евгений | Yoga <4> Наталья С. Swimming beginner <5> Елена Latina Mix <1> Милена | Bums+ABS <3> Елена Yoga Antistress <4> Максим Swimming <5> Меруерт Dance mix <1> Евгений | Hormonal Yoga <4> Наталья Swimming beginner <5> Елена Afro Dance <1> Милена | Stretch <3> Елена Social dance <1> Евгений Swimming <5> Меруерт Yoga Nidra <4> Максим | | СОНЫМЕН ҚАТАР КЕСТЕНІ БІЗДІҢ www.rakhat-fitness.kz САЙТЫМЫЗДАН КӨРЕ АЛАСЫЗДАР ТАКЖЕ РАСПИСАНИЕ ДОСТУПНО НА НАШЕМ САЙТЕ www.rakhat-fitness.kz | 20:00 |
| 21:00 | | Water Polo-90 <5> Николай | | Water Polo-90 <5> Николай | | | | 21:00 |

Зал <1> Би залы/танцевальный зал
Зал <3> Топтық бағдарламалар, сайкел/групповые программы, сайкел
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