ҚАРАША АЙЫНЫҢ ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ
РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 НОЯБРЯ

RAKHAT FITNESS

УАҚЫТЫ ВРЕМЯ	ДҮЙСЕНБІ ПОНЕДЕЛЬНИК	СЕЙСЕНБІ ВТОРНИК	СӘРСЕНБІ СРЕДА	БЕЙСЕНБІ ЧЕТВЕРГ	ЖҰМА ПЯТНИЦА	СЕНБІ СУББОТА	ЖЕКСЕНБІ ВОСКРЕСЕНЬЕ	УАҚЫТЫ ВРЕМЯ
7:15	Yoga-90 <4> Полина	Cycle-45 <3> Артем	Yoga-90 <4> Полина	Cycle-45 <3> Артем	Yoga-90 <4> Полина			7:15
8:00	ABL <3> Стефани		Cycle <3> Стефани		Interval Training <3> Стефани			8:00
9:00	Upper body <3> Стефани		Super Sculpt <3> Стефани		Bums+ABS <3> Стефани			9:00
10:00	Healthy back <3> Стефани	Pilates <4> Сания	Stretching <3> Стефани	Pilates <4> Сания		Cycle-45 <3> Артем Body ballet <1> Бота	Aqua Fit <5> деж.инструктор	10:00
10:00								
11:00	Hormonal Yoga <4> Наталья	Yoga <4> Сания Ballroom <3> Евгений	Pilates <4> Наталья С.	Yoga <4> Сания Ballroom <3> Евгений	Yoga <4> Наталья С.	Super Sculpt <3> Наталья Ц. Aqua Pump <5> Ольга И. Dance Mix <1> Бота	Bums+ABS <3> деж.инструктор Swimming <5> деж.инструктор	11:00
12:00	Pilates <4> Наталья Aqua Pump <5> Марина	Aqua Interval <5> Ольга И. Latina Mix <1> Евгений	Yoga <4> Наталья Aqua+ABS-45 <5> Марина	Aqua Fit <5> Ольга И. Dance Mix <1> Евгений	Pilates <4> Наталья Aqua Power <5> Марина	Healthy back <3> Наталья Ц. Aqua Mama <5> Ольга И.	Stretch-45 <3> деж.инструктор	12:00
13:00	Ballroom Dance <1> Раушан Swimming <5> Марина	Yoga 90 <4> Диляра Bums+ABS <3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И.	Zumba <3> Раушан Swimming <5> Марина	Yoga 90 <4> Диляра Super Sculpt <3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И.	Feminity Dance <1> Раушан Swimming <5> Марина	Yoga-90 <4> Диляра		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> Анастасия	Волейбол <6> Анастасия	15:00
16:00						Волейбол <6> Анастасия	Волейбол <6> Анастасия	16:00
17:00						Волейбол <6> Анастасия	Волейбол <6> Анастасия	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> Жазира 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> Жазира 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 adv. <5> Меруерт Dance mix <1> Евгений	Yoga <4> Наталья С. Swimming beginner <5> Жазира Latina Mix <1> Милена	Bums+ABS <3> Елена Yoga Antistress <4> Максим Swimming adv. <5> Меруерт Dance mix <1> Евгений	Hormonal Yoga <4> Наталья Swimming beginner <5> Жазира Afro Dance <1> Милена	Stretch <3> Елена Social dance <1> Евгений Swimming adv. <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, 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