

		# ЯГОНЬ ЖАРКИЙ ИНТЕРВАЛЬНЫЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ, СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ, ТАБАТА, МФР, СТРЕЙЧ						
ЗАЛ	В	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Б	9:00	Р 09.00 (Б) ЗДОРОВАЯ СПИНА Дарья Ф.	#ЯГОНЬ	Р 09.00 (Б) ЗДОРОВАЯ СПИНА Дарья Ф.	#ЯГОНЬ			Р 09.00 (Б) YOGA Ирина З.
Б	10:00	Р 10.00 (Б) ПИЛАТЕС Дарья Ф.	Т 10.00 (Б) ХУДЕЕМ ТАНЦУЕМ Ирина З.	Р 10.00 (Б) ЯГОДИЦЫ 3Д Светлана Н.	Р 10.00 (Б) MOBILITY Ирина З.	С 10.00 (Б) СИЛА Дарья Ф.	К 10.00 (Б) STEP Дарья Ф.	Р 10.30 (Б) ПИЛАТЕС Дарья Ф.
Б	11:00	С 11.00 (Б) FIT BALL Дарья Ф.	Ф+С 11.00 (Б) ПРЕСС+ГИБКОСТЬ Ирина З.	С 11.00 (Б) СИЛА Светлана Н.	Ф 11.00 (Б) ФУНКЦИОНАЛ Ирина З.	Т 11.00 (Б) ZUMBA GOLD® Елена Д.	С 11.00 (Б) SUPER STRONG Дарья Ф.	С 11.30 (Б) КРУГОВАЯ Дарья Ф.
	11:00					Р 12.00 (Б) ЗДОРОВАЯ СПИНА В ГАМАКАХ		Т+Ф+С 12.30 (Б) STRONG NATION Елена Д.
Б	12:00						Р 13.30 (Б) ГАМАКИ Елена Д.	
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА		Б - большой зал М - малый зал Е - зал единоборств ТЗ, ФЗ - зона тренажерного зала						
Б	18:30	Р 18.30 (Б) STRETCH Анастасия М.	С 18.30 (Б) КРУГОВАЯ Ирина З.	Р+Т 18.30 (Б) PORT DE BRAS Елена Д.	С 18.30 (Б) СИЛА Рубен С.	Ф 18.30 (Б) СУСТАВНАЯ Анастасия М.		
Б	19:30	С 19.30 (Б) SUPER STRONG Анастасия М.	Р 19.30 (Б) YOGA Ирина З.	Т+Ф+С 19.30 (Б) STRONG NATION Елена Д.	Ф 19.30 (Б) CARIBEAN Рубен С.	Ф 19.30 (Б) БОСУ Анастасия М.		
	19:30	19.00 FITNESS BIKINI \$ Анастасия М.		19.00 FITNESS BIKINI \$ Анастасия М.	20.00 ТАБАТА Рубен С.	19.00 FITNESS BIKINI \$ Анастасия М.	20.00	С - Силовая нагрузка К - Кардио нагрузка Ф - Функциональная нагрузка
Б	20:30	20.30 (Б) #ЯГОНЬ				Р - Реабилитация Т - Танцевальная нагрузка Класс за дополн.плату		
	20:30	Р 21.30 (Б) ГИБКОСТЬ PRO Ирина З.			Т 20.30 (Б) #ЯГОНЬ Ирина З.	Р 19.30 (М) ЗДОРОВАЯ СПИНА Дарья Ф.		Класс по предв. записи МК - мастеркласс Урок с ОТЯГОЩЕНИЯМИ и спец. техникой упр.
Б	20:30					Ф 20.30 (Б) LEGEND LEGS Дарья Ф.		
Б	21:30							
Б	21:30							

Перед посещением ГП пройти ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ! 1 ВИ включен в Вашу карту

Его можно использовать на ПЕРСОНАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ или 1 занятие в минигруппе

Вопросы и текущие изменения: 8-985-275-95-84 Ирина, координатор ГП. Добавляйтесь в нашу группу в WhatsApp!

Запись на МИНИ-ГРУППЫ и ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ, МАРАФОНЫ, ПРОЕКТЫ на рецепции клуба, у ФК и тренеров.

"ЯГОНЬ" - ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УРОВНЯ 0 и 10+ "ЗДОРОВАЯ СПИНА" - ЗАБОТА О СВОЕМ БЛАГОПОЛУЧИИ

Рецепшен: 8 (495) 974-77-28, фитнес-консультанты : 8 (495) 374-64-83