



ФИТНЕС ПАРК "GAGARIN"

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

| | Понедельник 01.11 | Вторник 02.11 | Среда 03.11 | Четверг 04.11 | Пятница 05.11 | Суббота 06.11 | Воскресенье 07.11 |
|-------|---|---|--|--|---|---|---------------------------|
| 8:00 | CROSSFIT (Зона Кроссфит) 55 мин | CROSSFIT \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | CROSSFIT (Зона Кроссфит) 55 мин | | CROSSFIT (Зона Кроссфит) 55 мин | | |
| 8:15 | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | | |
| 9:00 | | | | ХАТХА YOGA 60 (Зал 1) 55 мин | | | |
| 10:00 | STRONG NATION (Зал 2) 55 мин | UPPER BODY (Зал 2) 55 мин | HIIT (Зал 2) 55 мин | BAMS + ABS (Зал 2) 55 мин | SUPER SCULPT (Зал 2) 55 мин | ХАТХА YOGA 60 (Зал 1) 55 мин | PILATES (Зал 1) 55 мин |
| | | | | POST COVID (Зал 1) 45 мин | | САЙКЛ PRO МАРАФОН (Студия Сайкл) 85 мин | |
| 10:30 | STRETCHING PRO \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | | | | | | |
| 11:00 | STRETCHING (Зал 1) 55 мин | LOWER BODY (Зал 2) 55 мин | FUN STEP (Зал 2) 55 мин | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА (Зал 1) 55 мин | ZUMBA (Зал 2) 55 мин | ЗДОРОВАЯ СПИНА (Зал 1) 55 мин | FUNCTIONAL (Зал 2) 55 мин |
| | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | CROSSFIT CHALLENGE (Зона Кроссфит) 55 мин | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | | STRETCHING PRO (Зона Кроссфит) 55 мин | ZUMBA (Зал 2) 55 мин | |
| | АКВААЭРОБИКА (Бассейн) 45 мин | | АКВААЭРОБИКА (Бассейн) 45 мин | | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | | |
| | | | | | АКВААЭРОБИКА (Бассейн) 45 мин | | |
| 12:00 | МК от ведущих экспертов ТЗ «Грудь, Бицепс, Дельта» (Зона ТЗ) 55 мин | | МК от ведущих экспертов ТЗ «Спина, Трицепс» (Зона ТЗ) 55 мин | | МК от ведущих экспертов ТЗ «Ноги» (Зона ТЗ) 55 мин | PUMP (Зал 2) 55 мин | |
| | TRX \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | | TRX \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | | TRX \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | CROSSFIT \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | |
| | ДЖИУ - ДЖИТСУ \$\$ ** (Зона Ринга) 55 мин | | ДЖИУ - ДЖИТСУ \$\$ ** (Зона Ринга) 55 мин | | ДЖИУ - ДЖИТСУ \$\$ ** (Зона Ринга) 55 мин | | |
| 13:00 | | | | | Интерактив «Вопрос - Ответ» от ведущих экспертов ТЗ (Зона ТЗ) | | |
| 14:00 | | САЙКЛ START (Студия Сайкл) 45 мин | | САЙКЛ START (Студия Сайкл) 45 мин | | | |
| 15:00 | | ЗДОРОВАЯ СПИНА \$\$ ** (Зал 1) 55 мин | | | | | |
| 16:00 | ANTI AGE \$\$ ** (Зал 1) 55 мин | | ANTI AGE \$\$ ** (Зал 1) 55 мин | | ANTI AGE \$\$ ** (Зал 1) 55 мин | | |
| 17:00 | | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$** 55 мин | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--|--|
| 18:00 | TRX \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | | TRX \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | | TRX \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | | |
| 18:30 | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$\$** 55 мин | ХАТХА YOGA 90 \$\$ ** (Студия йоги и пилатеса) 85 мин | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$\$** 55 мин | ХАТХА YOGA 90 \$\$ ** (Студия йоги и пилатеса) 85 мин | САЙКЛ PRO (Студия Сайкл) \$\$\$** 55 мин | | |
| 19:00 | CROSSFIT (Зона Кроссфит) 55 мин | CROSSFIT \$\$ ** (Зона Кроссфит) 55 мин | CROSSFIT (Зона Кроссфит) 55 мин | | CROSSFIT (Зона Кроссфит) 55 мин | | |
| | ДЖИУ - ДЖИТСУ \$\$ ** (Зона Ринга) 55 мин | | ДЖИУ - ДЖИТСУ \$\$ ** (Зона Ринга) 55 мин | | ДЖИУ - ДЖИТСУ \$\$ ** (Зона Ринга) 55 мин | | |
| 20:00 | АКВААЭРОБИКА (Бассейн) 45 мин | BOXING (Зона Ринга) \$\$ ** 55 мин | АКВААЭРОБИКА (Бассейн) 45 мин | BOXING (Зона Ринга) \$\$ ** 55 мин | АКВААЭРОБИКА (Бассейн) 45 мин | | |

\$\$ - коммерческий класс, оплачивается дополнительно

** - необходима предварительная запись

Мастер классы и презентация новых групповых программ

Мастер классы в тренажерном зале

