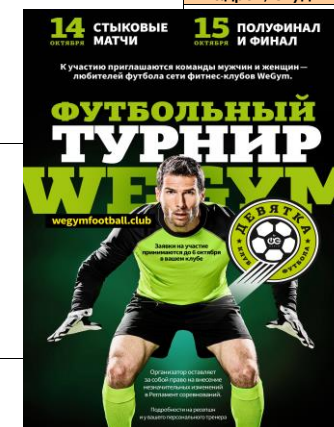


# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 2 по 8 октября

Тел. +7 (495) 987 47 87

wg-fresh.ru

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
7:30	Yoga Ева, Студия Йоги				Yoga Ева, Студия Йоги			7:30
08:00	Aqua Pump Наталья	Pilates Pro Ева, Зал 2	Aqua Tabs Наталья	Pilates Pro Ева, Зал 2				08:00
09:00		Interval Training Таня, Зал 1		Functional Training Настя, Зал 1	Aqua Tabs Наталья	Aqua Noodles Наталья		09:00
10:00	Pilates Анастасия, Зал 1		Pilates Ева, Зал 2		Pilates Анастасия, Зал 1		★ Functional Training Оксана, Студия единоборств	10:00
	Aqua Tabs Наталья		Aqua Mix Наталья		Aqua Start Наталья	Aqua Start Наталья	Aqua Mix Наталья	
11:00	Functional Training Анастасия, Зал 1	Low Body Power Таня, Зал 1	Power Training Настя, Зал 1	Low Body Power Настя, Зал 1	Power Training Настя, Зал 1	Pilates Pro Дарья, Зал 2	Interval Training Алина, Зал 1	11:00
		Yoga Марина, Студия Йоги		Yoga Марина, Студия Йоги		Boxing Артем, Студия единоборств		
12:00	BODY BALANCE Анастасия, Зал 1	Pilates Таня, Зал 1		Pilates Анастасия, Зал 1		Functional Training Дарья, Зал 1	Power Training Алина, Зал 1	12:00
			Prenatal Анастасия, Зал 2		Stretch Анастасия, Студия Йоги		Oriental Анастасия К. Зал 2	
				♀ Swimming Sport Анна	♀ Swimming Sport Анна		♀ Boxing Pro Сергей, Студия единоборств	
13:00		Yoga Prenatal Марина, Студия Йоги	Stretch Анастасия, Студия Йоги	Yoga Prenatal Марина, Студия Йоги	Aqua Prenatal Наталья	Power Training Настя, Зал 1	Aqua Tabs Наталья	13:00
					Aqua Noodles Наталья		ABS Stretch Дарья, Зал 1	
14:00						ABS Stretch Настя, Зал 1	★ Dance Аиша, Зал 2	14:00
							Stretch Дарья, Студия Йоги	
18:00	Men Only Александр, Зал 1				Pilates Дарья, Зал 1			18:00
	Pilates Таня, Зал 2	Aqua Mix Наталья	Strong Spine Таня, Зал 2	Aqua Start Наталья			Ladys Fight Оксана, Студия единоборств	
18:30		♀ Boxing Pro Сергей, Студия единоборств			♀ Boxing Pro Сергей, Студия единоборств	♀ Boxing Pro Сергей, Студия единоборств		18:30
19:00	Functional Training Настя, Зал 1	Power Training Алина, Зал 1	Cycle Таня, Зал 1	Up Body Power Алина, Зал 1	Functional Training Настя, Зал 1		Grappling Андрей, Студия единоборств	19:00
	★ Dance Аиша, Зал 2		Functional Training Настя, Зал 2	Zumba @ Ольга П, Зал 2	Yoga Марина, Студия Йоги			
	Muay Thai Александр, Студия единоборств	♀ СТУДИЯ ШПАГАТА Марина, Студия Йоги	Cross Fight Александр, Студия единоборств		Muay Thai Александр, Студия единоборств			
20:00	Power Training Алина, Зал 1	Interval Training Настя, Зал 1	Aqua INTENSIVE Наталья	Low Body Power Алина, Зал 1	Interval Training Алина, Зал 1	Power Training Алина, Зал 1		20:00
	ABS Stretch Таня, Зал 2	Zumba @ Ольга П, Зал 2		Pilates Таня, Зал 2	Dance Дима, Зал 2	Strong Spine Дарья, Зал 2		
	Yoga Марина, Студия Йоги			Yoga Марина, Студия Йоги				
	Cross Fight Александр, Студия единоборств	Boxing Артем, Студия единоборств	Grappling Андрей, Студия единоборств	Boxing Артем, Студия единоборств	Ladys Fight Оксана, Студия единоборств			
21:00	MFR Stretch Таня, Зал 2	★ Functional Training Артем, Студия единоборств	Power Training Алина, Зал 1		Aqua Tabs Наталья			21:00
			Swimming Лиза					



Классы смешанного формата  
Танцевальные классы  
Бассейн

Силловые классы  
Аэробные классы  
Студия единоборств

"Разум и Тело"  
Стретчинг  
Функциональный тренинг

★ Новые уроки

♀ платные студии