

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК от 11 ноября 2024

Красный цвет - активные тренировки, **Желтый цвет** - танцевальные тренировки, **Голубой цвет** - спокойные тренировки. **Зеленый** - персональные тренировки. **Розовый** - "бизнес-класс" с ограничением по количеству человек. Производится доплата 200 р., если у вас любая карта "Безлимит", по абонементу "Базовый" учитывается само занятие или 400 р./разовое. Клиенты без абонементов от "Тренировка 36" посещают ВСЕ занятия по расписанию по "базовому прайсу" "Тренировка 36", который расположен на сайте trenirovka36.ru и в зале (холл, зона рецепции).

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
МП 1168 "Полярная звезда"		МП 1168 "Полярная звезда"		МП 1168 "Полярная звезда"		МП 1168 "Полярная звезда"		МП 1168 "Полярная звезда"		МП 1168 "Полярная звезда"		МП 1168 "Полярная звезда"	
8.00-9.05		8.30-9.20		8.10-9.20	Hatha Yoga Ольга С.	8.00-9.05		8.10-9.20	Hatha Yoga Ольга С.	8.00-9.10		8.30-9.20	
9.15-10.10	45/15 Алена П.	9.15-10.10	Zumba (от 3-х) Алена П.	9.30-10.30	Bachata Елена С.	9.15-10.10	Zumba (от 3-х) Алена П.	9.30-10.30	Bachata Елена С.	9.15-10.10		9.10-10.05	
10.20-11.15	Dynamic stretch Алена П.	10.20-11.15	Dynamic stretch Алена П.	10.40-11.40	45/15 Алена П.	10.20-11.15	Dynamic stretch Алена П.	10.20-11.30	45/15 Алена П. (Аня Г. с дек.)	10.00-10.55		10.00-10.55	45/15 Алена П.
12.00-13.00	Администрирование Аня Гофман	12.00-13.00	Администрирование Надя Мальцева	12.00-13.00	Администрирование Аня Гофман	12.00-13.00	Администрирование Надя Мальцева	12.00-13.00	Zumba G (от 3-х) Аня Г. (с декабря)	11.05-12.00	Pilates Надежда М.	11.05-12.00	Zumba (от 3-х) Алена П.
13.00-14.00	Администрирование Аня Гофман	13.15-14.10	Администрирование Надя Мальцева	13.00-14.00	Администрирование Аня Гофман	13.15-14.10	Администрирование Надя Мальцева	13.15-14.10	Dynamic stretch Аня Г. (с декабря)	12.10-13.05	Zumba (от 3-х) Надежда М.	12.10-13.05	Hatha Yoga Ольга С.
14.00-14.55	Balance Аня Г. (с декабря)	14.20-15.15	Администрирование Надя Мальцева	14.00-14.55	Balance Аня Г. (с декабря)	14.20-15.15	Администрирование Надя Мальцева	14.00-15.00	Администрирование Аня Гофман	13.20-14.25	Strong power Надежда М.	13.15-14.25	Portdebras Елена Б.
15.00-15.50	Детский фитнес Аня Г. (с декабря)	15.00-15.45	Администрирование Надя Мальцева	15.00-15.50	Детский фитнес Аня Г. (с декабря)	15.00-15.45	Администрирование Надя Мальцева	15.20-16.15	Администрирование Аня Гофман	14.30-15.25	Portdebras Елена Б.	14.30-15.25	
16.10-17.00	Zumba Kids Аня Г. (с декабря)	16.40-17.30	Администрирование Надя Мальцева	16.10-17.00	Zumba Kids Аня Г. (с декабря)	16.40-17.30	Администрирование Надя Мальцева	16.15-17.10	Администрирование Аня Гофман	15.40-16.35		15.30-16.30	
17.10-18.05	45/15 Power Аня Г. (с декабря)	17.30-18.20	45/15 Алена П.	17.10-18.05	Zumba G (от 3-х) Аня Г. (с декабря)	17.10-18.05	Dynamic stretch Алена П.	17.00-17.50	45/15 Power Аня Г. (с декабря)	16.45-17.40		16.35-17.50	Aero Yoga Анастасия
18.15-19.05	Pilates Надежда М.	18.25-19.10	Zumba G (от 3-х) Алена П.	18.15-19.05	Pilates Надежда М.	18.25-19.10	Zumba G (от 3-х) Алена П.	18.00-19.05	Aero Yoga Анастасия	18.00-19.00		18.00-19.00	Bachata (basic) Елена С.
19.20-20.15	Zumba (от 3-х) Дарья Л.	19.15-20.10	СУБАРЕНДА Prime time	19.10-20.10	Bachata Елена С.	19.15-20.10	Strong power Надежда М.	19.15-20.10	СУБАРЕНДА Prime time	19.10-20.05		19.10-20.05	Bachata Dance Fit Елена С.
20.20-21.20	Portdebras Елена Б.	20.20-21.20	СУБАРЕНДА Prime time	20.20-21.20	Portdebras Елена Б.	20.15-21.30	СУБАРЕНДА	20.20-21.20	СУБАРЕНДА Prime time	20.00-21.10		20.00-21.10	
						20.00-21.10							

Здесь представлено базовое расписание, по которому работают тренеры зал. **ЗАПИСЬ важнее** и по факту могут быть замены идентичных тренировок и взаимозаменяемых тренеров. В случае расхождения на 5 минут начала тренировки ориентир на ЗАПИСЬ. Если в записи тренировки нет по уважительной причине она отменена (причина - заболел тренер и нет возможности обеспечить замену, группа менее 2-х, 3-х человек). Отмена тренировки при записи 1 человека производится за 1 час до начала и тренер уведомит записавшегося посредством смс в мессенджер и смс на указанный в записи номер телефона. ПРОСИМ ВАС своевременно удалять свою запись в личном кабинете программы записи или уведомлять посредством чата в WhatsApp. Описание программ с фотографиями с тренировок есть на сайте trenirovka36.ru. Доп. контакт для связи с администратором - 8(951)139-04-07 - Анна Гофман, 8(951)510-09-60 - Алена Пахомова