

## РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ИЮЛЬ-АВГУСТ

**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](http://trenirovka36.ru) и в зале (холл, зона рецепции).

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
МП 116В "Полярная звезда"	МП 116В "Полярная звезда"	МП 116В "Полярная звезда"	МП 116В "Полярная звезда"	МП 116В "Полярная звезда"	МП 116В "Полярная звезда"	МП 116В "Полярная звезда"
8.00-9.05	8.30-9.20	8.00-9.10 <b>Hatha Yoga</b> Ольга С.	8.00-9.05	8.00-9.10 <b>Pilates</b> Надежда М.	8.00-9.10	8.30-9.20
9.15-10.10 <b>45/15</b> Алена П.	9.15-10.10 <b>Zumba (от 3-х)</b> Алена П.	9.15-10.10 <b>45/15</b> Алена П.	9.15-10.10 <b>Zumba (от 3-х)</b> Алена П.	9.15-10.10	9.15-10.10	9.10-10.05
10.20-11.15 <b>Dynamic stretch</b> Алена П.	10.20-11.15 <b>Dynamic stretch</b> Алена П.	10.20-11.15 <b>Dynamic stretch</b> Алена П.	10.20-11.15 <b>Dynamic stretch</b> Алена П.	10.20-11.15	10.20-11.15 <b>Barre</b> Надежда М.	10.00-10.55 <b>45/15</b> Алена П.
11.30-12.20	11.30-12.30	11.45-12.45	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30 <b>Pilates</b> Надежда М.	11.00-11.05 <b>Dynamic stretch</b> Алена П.
13.30-14.30	13.30-14.30 Перс. (АНЯ) Надежда	13.30-14.30	13.30-14.30	13.30-14.30 Перс. (АНЯ) Надежда	12.30-13.15	12.10-13.05 <b>Zumba (от 3-х)</b> Алена П.
14.00-15.00	14.00-15.00	14.45-15.00	14.00-14.30	14.00-15.00	13.30-14.25	13.15-14.25 <b>Portdebras</b> Елена Б.
15.20-16.15	15.00-15.45	15.20-16.15	14.30-15.30	14.30-15.30	14.30-15.30	14.30-15.25 <b>Субаренда Яся</b>
16.30-17.10	16.40-16.30	16.30-17.10	16.40-16.30	15.40-16.40	15.30-16.30 <b>Zumba (от 3-х)</b> Дарья Л.	15.30-16.25
17.20-18.10 Перс. (Люда) Надежда	17.30-18.20	17.20-18.10 Перс. (Люда) Надежда	17.30-18.20	17.30-18.20 <b>Субаренда Яся</b>	16.45-17.40 <b>Portdebras</b> Елена Б.	17.00-18.00
18.20-19.15 <b>Pilates</b> Надежда М.	18.20-19.10 <b>Zumba G (от 3-х)</b> Алена П.	18.20-19.15 <b>Pilates</b> Надежда М.	18.20-19.15 <b>Zumba G (от 3-х)</b> Алена П.	18.30-19.30 <b>Aero Yoga</b> Анастасия	19.00-20.00	18.00-19.00
19.20-20.15 <b>Zumba (от 3-х)</b> Надежда М.	19.15-20.10 <b>Strong или 45/15</b> Ннадя или Алена	19.20-20.15 <b>Zumba (от 3-х)</b> Надежда М.	19.15-20.10 <b>45/15</b> Алена П.	19.30-20.30	20.15-21.10	19.10-20.05
20.20-21.20 <b>Portdebras</b> Елена Б.	20.20-21.20 <b>Pilates</b> Надежда М.	20.20-21.45 <b>Portdebras</b> Елена Б.	20.15-21.10 <b>Dynamic stretch</b> Алена П.	21.00		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 WatsApp. Описание программ с фотографиями с тренировок есть на сайте [trenirovka36.ru](http://trenirovka36.ru). Доп. контакт для связи с администратором \_ 8(951)139-04-07 - Анна Гофман, 8(951)510-09-60 - Алена Пахомова