

РАСПИСАНИЕ НА АПРЕЛЬ 2025 г.

МОСКОВСКИЙ ПРОСПЕКТ 116В, "ПОЛЯРНАЯ ЗВЕЗДА"

| | Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | | Суббота | | Воскресенье |
|-------------|-----------------------------|-------------|------------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 08.00-09.00 | | 08.00-09.00 | | 08.10-09.20 | | 08.00-09.00 | | 08.10-09.20 | | 08.00-09.00 | | 08.00-09.00 | |
| 09.15-10.10 | | 09.15-10.10 | Zumba (от 3-х) Алена П. | 09.30-10.25 | Bachata Dance Fit Елена С. | 09.15-10.10 | Zumba (от 3-х) Алена П. | 09.30-10.25 | Bachata Dance Fit Елена С. | 09.30-10.25 | | 09.30-10.25 | |
| 10.30-11.30 | | 10.30-11.30 | Pilates Надежда М. | 10.30-11.30 | Insidemove Елена С. | 10.30-11.30 | Insidemove Алена П. | 10.30-11.30 | Pilates Надежда М. | 10.30-11.30 | Pilates Надежда М. | 10.00-10.55 | Insidemove Алена П. |
| 12.00-13.00 | | 11.30-12.30 | Sculpt Надежда М. | 12.00-13.00 | | 12.00-13.00 | | 11.30-12.30 | Sculpt Надежда М. | 11.40-12.35 | Zumba (от 3-х) Надежда М. | 11.05-12.00 | Zumba (от 3-х) Алена П. |
| 13.00-14.00 | | 12.30-13.30 | ПЕРСОНАЛЬНО | 13.00-14.00 | | 13.00-14.00 | | 12.30-13.30 | ПЕРСОНАЛЬНО | 13.00-14.00 | Round Надежда М. | 12.10-13.05 | Portdebras Елена Б. |
| 14.00-15.00 | | 14.00-15.00 | Online Надежд М. | 14.00-15.00 | | 14.00-15.00 | | 14.00-15.00 | Online Надежд М. | 14.00-14.20 | уборка зала | 13.15-14.15 | Hatha Yoga Ольга С. |
| 15.00-16.00 | ПЕРСОНАЛЬНО Светлана | 15.00-16.00 | | 15.00-16.00 | ПЕРСОНАЛЬНО Светлана | 15.00-16.00 | | 15.00-16.00 | | 14.25-15.25 | Portdebras Елена Б. | 15.00-16.00 | |
| 16.10-17.05 | ПЕРСОНАЛЬНО Мария (Надя) | 16.00-17.00 | | 16.10-17.05 | Portdebras Надежда М. | 16.10-17.05 | ПЕРСОНАЛЬНО Мария (Надя) | 16.00-16.55 | Balance Анна Г. | 15.45 | СУБАРЕНДА Ксения | 16.00-17.00 | |
| 17.10-18.05 | Power Анна Г. | 17.30-18.20 | Dynamic stretch Алена П. | 17.15-18.05 | Zumba G (от 3-х) Надежда М. | 17.00-18.00 | ПЕРСОНАЛЬНО Люда (Надя) | 17.00-17.55 | Power Анна Г. | 17.00-18.00 | СУБАРЕНДА Ксения | 17.00-18.00 | |
| 18.15-19.15 | Pilates Надежда М. | 18.25-19.15 | Zumba G (от 3-х) Алена П. | 18.15-19.15 | Pilates Надежда М. | 18.25-19.15 | Zumba G (от 3-х) Алена П. | 18.00-19.05 | Aero Yoga Анастасия | 18.00-19.00 | СУБАРЕНДА Ксения | 18.00-19.00 | Insidemove Елена С. |
| 19.20-20.15 | Zumba (от 3-х) Дарья Л. | 19.15-20.10 | СУБАРЕНДА Prime time | 19.20-20.15 | Bachata Dance Fit Елена С. | 19.20-20.15 | Round Надежда М. | 19.15-20.10 | СУБАРЕНДА Prime time | 19.00-20.00 | | 19.10-20.05 | Bachata Dance Fit Елена С. |
| 20.20-21.15 | Portdebras Елена Б. | 20.20-21.20 | СУБАРЕНДА Prime time | 20.20-21.15 | Portdebras Елена Б. | 20.15-21.30 | СУБАРЕНДА Ксения | 20.20-21.20 | СУБАРЕНДА Prime time | 20.00-21.00 | | | |

Красный цвет - активные тренировки, **Желтый цвет** - танцевальные тренировки, **Голубой цвет** - спокойные тренировки. **Розовый цвет** - "бизнес-класс" (доплата 200 р., если у вас любая карта "Безлимит"). Клиенты без абонементов посещают ВСЕ занятия по базовому прайсу "Тренировка 36", который расположен на сайте и в зале (холл, зона рецепции). В случае расхождения на 5 минут начала тренировки ориентир на ЗАПИСЬ через сайт. Если в записи тренировки нет, то она отменена по уважительной причине (заболел тренер и нет возможности обеспечить замену, группа менее 2-х человек). Отмена тренировки при записи 1-го человека производится за 2 часа до начала, тренер уведомит записавшегося посредством смс в мессенджер. ПРОСИМ ВАС своевременно удалять свою запись в личном кабинете программы записи или уведомлять посредством чата в Telegram.

Наш сайт: trenirovka36.ru.