

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.