

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ В КЛУБЕ SL GYM

ЗАЛЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ (ЗАЛ 1 - ВТОРОЙ ЭТАЖ, ЗАЛ 2 - ТРЕТИЙ ЭТАЖ, ЗОНА FFT - ТРЕТИЙ ЭТАЖ)

		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
9.00	Зал 1			ЙОГАТЕРАПИЯ Волков Иван		YOGA Волков Иван		
10.00	Зал 1			TRX (по записи) Анастасия Костигова				
	Зал 2	LOWER BODY Анастасия Костигова						
	Зона FFT							
11.00	Зал 1		СУСТ.ГИМНАСТИКА Григорьева Юлия	Оздоровительный фитнес Соловьева Елена	POIE ACROBATICS \$ Филиппова Виталия		ОФП (3-7 лет) \$ Соловьева Елена	AEROYOGA (по записи) Петрова Оксана
	Зал 2	ЗДОРОВАЯ СПИНА Анастасия Костигова	BODY SCULPT Филиппова Виталия		PILATES Григорьева Юлия	CIRCUIT TRAINING Костигова Анастасия	БАЧАТА Красенко Виктория	LOWER BODY Филиппова Виталия
12.00	Зал 1	ABS+FLEX Григорьева Юлия	STRETCHING Филиппова Виталия	ЗДОРОВАЯ СПИНА Соловьева Елена		STRETCHING Григорьева Юлия	Оздоровительный фитнес Соловьева Елена	AEROKIDS (6-12 лет) \$ Петрова Оксана
	Зал 2				PUMP Григорьева Юлия		STEP 1 Красенко Виктория	ГИБКОСТЬ ТЕЛА Филиппова Виталия
	Зона FFT						БОКС (5-15 лет) \$ Токарев Павел	БОКС (5-15 лет) \$ Токарев Павел
13.00	Зал 1						ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (3-7 лет) \$ Шекурова Алена	TRX (по записи) Плюснина Надежда
	Зал 2						PILATES Соловьева Елена	
14.00	Зал 1		EXOTIC POLE DANCE (по записи) \$ Громова Мария				FITBALL Григорьева Юлия	
15.00	Зал 1							АКРОБАТИКА НА ПИЛОНЕ (7-14 лет) \$ Филиппова Виталия
16.00	Зал 1				AEROYOGA (по записи) Петрова Оксана			
17.00	Зал 1				AEROKIDS (6-12 лет) \$ Петрова Оксана	АКРОБАТИКА НА ПИЛОНЕ (7-14 лет) \$ Филиппова Виталия		
	Зал 2							BODY SCULPT Красенко Виктория
	Зона FFT							
18.00	Зал 1	POLE EXOTIC DANCE (по записи) Филиппова Виталия	АКРОБАТИКА НА ПИЛОНЕ (7-14 лет) \$ Филиппова Виталия	ОФП (3-7 лет) \$ Соловьева Елена	MOBILITY Григорьева Юлия			
	Зал 2		PILATES Григорьева Юлия					STRETCHING Красенко Виктория
	Зона FFT	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (5-7 лет) \$ Карпов Михаил	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (5-7 лет) \$ Карпов Михаил		ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (5-7 лет) \$ Карпов Михаил			
18.30	Зона FFT	ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина	БОКС (5-9 лет) \$ Токарев Павел		БОКС (5-9 лет) \$ Токарев Павел	ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина		
19.00	Зал 1	AERO STRETCHING (по записи) Петрова Оксана	POIE ACROBATICS \$ Филиппова Виталия	STRETCHING Филиппова Виталия	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (3-7 лет) \$ Шекурова Алена	POIE ACROBATICS \$ Филиппова Виталия		
	Зал 2		BODY SCULPT Григорьева Юлия	BODY SCULPT Первушина Ксения	PUMP Григорьева Юлия	UPPER BODY Первушина Ксения		
	Зона FFT	HIIT TRAINING (+150р.) \$ Филиппова Виталия		ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина			ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина	
	Зона FFT	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8-14 лет) \$ Карпов Михаил	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8-14 лет) \$ Карпов Михаил		ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8-14 лет) \$ Карпов Михаил			
19.30	Зона FFT		БОКС (10-15 лет) \$ Токарев Павел		БОКС (10-15 лет) \$ Токарев Павел			
20.00	Зал 1	YOGA Васильева Светлана	ЗУМБА Орлова Елизавета	PILATES Первушина Ксения	STRIP PLASTIC Мария Громова			
	Зал 2	PUMP Петрова Оксана		BUMS+ABS Филиппова Виталия		ЗДОРОВАЯ СПИНА Первушина Ксения		
	Зона FFT	БОКС Воеводкин Владимир		БОКС (+150 руб.) Воеводкин Владимир	ГИРЕВОЙ СПОРТ Романов Иван	БОКС (+150 руб.) Воеводкин Владимир		
20.30	Зона FFT		FUNCTIONAL TRAINING (+150р.) \$ Муртазаалиев Магомед		CROSS TRAINING \$ (level 2) (+150 руб.) Муртазаалиев Магомед			
21.00	Зал 1		AERO STRETCHING (по записи) Орлова Елизавета			EXOTIC POLE DANCE (по записи) \$ Громова Мария		



+7 911 165 0000



sl-gym.ru
sales@slgym.ru



Лен. обл, Всеволожский район, п. Бугры, ул. Нижняя д.1