

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				
10.00	Зал 1			TRX (по записи) Анастасия Костигова		YOGA Волков Иван	YOGA (level 0) Васильева Светлана	АКРОБАТИКА НА ПИЛОНЕ (7-14 лет) \$ Филиппова Виталия
	Зал 2	LOWER BODY Анастасия Костигова						
	Зона FFT							
11.00	Зал 1		СУСТ.ГИМНАСТИКА Григорьева Юлия	Оздоровительный фитнес Соловьева Елена	POIE ACROBATICS \$ Филиппова Виталия			AEROYOGA (по записи) Петрова Оксана
	Зал 2	ЗДОРОВАЯ СПИНА Анастасия Костигова	BODY SCULPT Филиппова Виталия		PILATES Григорьева Юлия	CIRCUIT TRAINING Григорьева Юлия	БАЧАТА Красенко Виктория	LOWER BODY Филиппова Виталия
12.00	Зал 1	ABS+FLEX Григорьева Юлия	STRETCHING Филиппова Виталия	ЗДОРОВАЯ СПИНА Соловьева Елена		БАЧАТА Красенко Виктория		AEROKIDS (6-12 лет) \$ Петрова Оксана
	Зал 2				PUMP Григорьева Юлия		STEP 1 Красенко Виктория	ЗДОРОВАЯ СПИНА Филиппова Виталия
	Зона FFT							
13.00	Зал 1				MOBILITY (МФР) Григорьева Юлия	STRETCHING Красенко Виктория	FITBALL Григорьева Юлия	TRX (по записи) Костигова Анастасия
	Зал 2							
14.00	Зал 1		EXOTIC POLE DANCE (по записи) \$ Громова Мария				PILATES Григорьева Юлия	
	Зона FFT				CROSS TRAINING \$ (level 2) (+150 руб.) Муртазаалиев Магомед			
16.00	Зал 1							
17.00	Зал 1							
	Зал 2							BODY SCULPT Красенко Виктория
	Зона FFT					ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина	ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина	
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				
	Зал 2		PILATES Григорьева Юлия					STRETCHING Красенко Виктория
	Зона FFT	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (5-7 лет) \$ Карпов Михаил	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (5-7 лет) \$ Карпов Михаил					
18.30	Зона FFT	ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина						
19.00	Зал 1	AERO STRETCHING (по записи) Петрова Оксана	POIE ACROBATICS \$ Филиппова Виталия	STRETCHING Филиппова Виталия		YOGA Васильева Светлана		
	Зал 2		BODY SCULPT Григорьева Юлия					
	Зона FFT	HIIT TRAINING (+150р.) \$ Филиппова Виталия		ТХЭКВОНДО (6-12 лет) \$ Чижова Екатерина				
	Зона FFT	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8-14 лет) \$ Карпов Михаил	ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (8-14 лет) \$ Карпов Михаил					
19.30	Зона FFT							
20.00	Зал 1	YOGA Васильева Светлана						
	Зал 2	PUMP Петрова Оксана		BUMS+ABS Филиппова Виталия				
	Зона FFT	БОКС Воеводкин Владимир		БОКС (+150 руб.) Воеводкин Владимир		БОКС (+150 руб.) Воеводкин Владимир		
20.30	Зона FFT		FUNCTIONAL TRAINING (+150р.) \$ Муртазаалиев Магомед					
21.00	Зал 1		AERO STRETCHING (по записи) Орлова Елизавета					



+7 911 165 0000



sl-gym.ru
sales@slgym.ru



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