

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ с 1 августа по 7 августа (3 этаж). ТЕЛ.: 45-03-04**

Понедельник – 01.08	Вторник – 02.08	Среда – 03.08	Четверг – 04.08	Пятница – 05.08	Суббота – 06.08
<b>Утреннее время с 8-00 до 12-00</b>					
	7:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Митюкова Анастасия <b>32</b>	7:30 Йога Артемьева Екатерина <b>32</b>	7:00 Круговая Загидуллина Диана <b>32</b>	7:30 Йога Артемьева Екатерина <b>32</b>	
	8:00 Стретчинг+Штагат Митюкова Анастасия <b>32</b>	8:00 МФР Деркачёва Галина <b>акт</b>	8:00 Пилатес Загидуллина Диана <b>32</b>	8:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина <b>акт</b>	
9:00 Bosu Деркачёва Галина <b>32</b>	9:00 Body Sculpt Митюкова Анастасия <b>32</b>	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Табата Митюкова Анастасия <b>акт</b>	9:00 Гибкая сила Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>
10:00 Стретчинг Деркачёва Галина <b>32</b>			10:00 Стретчинг+Штагат Митюкова Анастасия <b>акт</b>		10:00 Стретчинг Окулова Ирина <b>акт</b>
					11:00 Табата Окулова Ирина <b>акт</b>
<b>Дневное время с 12-00 до 17-00</b>					
12:00 Bums+ABS Загидуллина Диана <b>32</b>		12:00 Зумба Скопина Дарья <b>32</b>		12:00 Функционал Загидуллина Диана <b>32</b>	
13:00 Здоровая спина Загидуллина Диана <b>32</b>	13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия <b>32</b>	13:00 Здоровая спина Скопина Дарья <b>32</b>	13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия <b>32</b>	13:00 Баланс Загидуллина Диана <b>32</b>	16:00 Power pump Загидуллина Диана <b>32</b>
	14:00 Стретчинг Казакова Наталия <b>32</b>		14:00 Стретчинг Казакова Наталия <b>32</b>		17:00 Здоровая спина Загидуллина Диана <b>32</b>
<b>Вечернее время с 17-00 до 22-00</b>					<b>Воскресенье – 07.08</b>
17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:30 Bums+ABS Окулова Ирина <b>акт</b>	17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>	17:00 Bosu Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Круговая тренировка Загидуллина Диана <b>акт</b>
18:00 Бразильские ягодицы Скопина Дарья <b>32</b>	18:00 Йога Коряков Алексей <b>32</b>	18:00 Бразильские ягодицы Загидуллина Диана <b>32</b>	18:00 Йога Коряков Алексей <b>32</b>	17:30 Upper Body (Силовая на верхнюю часть тела) Загидуллина Диана <b>32</b>	10:00 МФР Загидуллина Диана <b>акт</b>

18:30 Пилатес Деркачёва Галина	<b>акт</b>	18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина	<b>акт</b>	18:30 Гибкая сила Деркачёва Галина	<b>акт</b>	18:30 Круговая Окулова Ирина	<b>акт</b>	18:00 Стретчинг Деркачёва Галина	<b>акт</b>		
19:00 Зумба Скопина Дарья	<b>32</b>	19:30 Boxing Дьячков Данил	<b>32</b>	19:00 Функциона Загидуллина Диана	<b>32</b>	19:30 Boxing Дьячков Данил	<b>32</b>	18:30 МФР Загидуллина Диана	<b>32</b>	17:00 Функционал Казакова Наталия	<b>акт</b>
19:30 Круговая Деркачёва Галина	<b>акт</b>	19:30 Стретчинг Окулова Ирина	<b>акт</b>	19:30 МФР Деркачёва Галина	<b>акт</b>	19:30 Стретчинг+МФР Окулова Ирина	<b>акт</b>	19:00 Bums+ABS Деркачёва Галина	<b>акт</b>	18:00 Стретчинг Казакова Наталия	<b>акт</b>