


День Рождения DF «Гагарин» 13/02

Расписание

Расписание ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

13.02					
7:15	Goodmorning зал№1 Степанова Анна	17:00	Крепкий орех*(запись) (тренажерный зал) Буняшина Анастасия	19:00	ZUMBA (открытая)!!! Зал №1 Безгодова Наталья
8:00	All body 45' зал №1 Степанова Анна	18:00	Power class зал №1 Хасянова Алия	19:00	Женский бокс (зона бокса) Стас
12:00	Power class зал №1 Малинина Юлия	18:00	Бокс (зона бокса) Стас Першин	19:00	CYCLE * (запись) зал №2 Талдыкова Елена
12:00	All body зал №1 Малинина Юлия	18:00	Здоровая спина зал №2 Талдыкова Елена	20:00	Stretch 45' Зал №1 Хасянова Аля
13:00	YOGA 55' зал №1 Субботина Алена	18:00	Пауэрлифтинг* (запись)тренажерный зал (Артем Авдюков)		
17:00	Рукопашный бой (зона бокса) Тажибаев Анатолий	18:30	Workout (зона воркаута) Игорь Анисимов		

Расписание ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

10:00-13:00	Островская Дария
15:00-17:00	Буняшина Анастасия
16:30 - 18:30	Бабич Станислав

Расписание МАСТЕР-КЛАССОВ

17:00 / Лекция «7 секретов: как заниматься йогой регулярно и получать от этого удовольствие»/ проводит Першина В.

18:00 / Лекция «Распространенные заблуждения в фитнесе. Развенчиваем мифы» /
проводит Подаруева А.

19:00 / Мастер-класс «Жизнь с пониманием работы своего тела» /
проводит Биктимирова Э.

20:00 / Лекция «Худеем вместе со спортивными добавками» /
проводит Снятков А.

Расписание DRIVE KIDS

17:00 «Основы волейбола», (50 мин); 4+

18:00 «Jump Kids» (30 мин); 3+

19:00 «Creative People» (30 мин); 3+

20:00 «Здоровая спина» (50 мин); 5+