

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
 действительно с 11 февраля по 17 февраля 2019 года

Зал №1	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	Хатха-йога 14+ Саша З. 90'	Йога-терапия 14+ София К. 90'	Хатха-йога 14+ Саша З. 90'	Йога-терапия 14+ София К. 90'	Хатха-йога 14+ Настя К. 90'		
10:00	Balance Body Мария	Коррекция фигуры Галина	10:30 8 кубиков/пресс 30' Евгения К.	Balance Body Мария	Коррекция фигуры Галина	9:30 Хатха – йога 14+ Дарья 75'	10:30 8 кубиков/пресс 30' Евгения К.
11:00	Power Fit Евгения К.	11:10 Здоровая спина 14+ Галина	Power Fit Евгения К.	Polestar Pilates Аня Л.	11:10 Здоровая спина 14+ Галина	Hot Iron ® 1 Ольга Н.	Stretch Intensive 14+ Евгения К.
12:15	Fitness Intensive Аня Л.	ZUMBA® toning 12+ Евгения Б.	Fitness Intensive Аня Л.	Power Step Настя У.	ZUMBA® toning 12+ Евгения Б.	Power Step Настя К.	ZUMBA ® 12+ Евгения К.
13:15	13.30 Power Stretch 14+ Аня Л.	Хатха-йога 14+ Дарья 75'	13.30 Power Stretch 14+ Аня Л.	Ftraining Настя У.	Хатха-йога 14+ Дарья 75'	13:30 TK Tribal для начинающих Ольга Н.	
14:30		Hot Iron ® 1 Евгения Б.		Hot Iron ® 1 Ольга Н.		TK Tribal Ольга Н.	FJ Мастер-класс Dancehall+Choreo Валерия С.
16:30		16:00 FJ Breaking 8+ Оля М.	FJ Lil FJ 90' Алина Л.				
18:00	Здоровая спина 14+ Галина	18:10 Ftraining 50' Ольга Н.	Stretch Intensive 14+ Ольга Н.	Здоровая спина 14+ Галина	18:10 Ftraining 50' Ольга Н.	СП – Посещение занятий по картам «Специальная» или «Платинум» TK - Посещений занятий по картам «Танцевальная» или «Платинум» Серым цветом выделены направления, доступные по детской карте FJ – Посещение занятий по карте «Funky Juice» или «Платинум»	
19:00	Step2Dance 14+ Настя К.	Коррекция фигуры Ольга Н.	ZUMBA ® 12+ Евгения К.	Step2Dance 14+ Настя К.	Коррекция фигуры Ольга Н.		
20:00	Super Sculpt Настя К.	Пилатес basic Ольга Н.	FJ Lady's dance Ксюша	Super Sculpt Настя К.	Пилатес basic Ольга Н.		
21:00	Balance Body 14+ Настя К.			Balance Body 14+ Настя К.			

VIP-студия:

Зал №2	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	9:00 VIP Гималайская йога (НАБОР) Дарья 90'	VIP Айенгара йога 90' (закрытая группа) Елена Л.	9:00 VIP Гималайская йога (НАБОР) Дарья 90'	VIP Айенгара йога 90' (закрытая группа) Елена Л.			
10:00	VIP, СП Йога для беременных (НАБОР) София К.		VIP, СП Йога для беременных (НАБОР) София К.				9:30 VIP Йога в гамаках Елена Л.
11:00	VIP ФТренинг (LT) Аня Л 45'		VIP ФТренинг (LT) Аня Л 45'		VIP ФТренинг (LT) Аня Л 45'		
12:00	VIP Хатха-йога (НАБОР) Саша З. 90'	12:15 VIP Петли VarioSling Аня Л. 45'	VIP Хатха-йога (НАБОР) Саша З. 90'	12:15 VIP Петли VarioSling Аня Л. 45'	12:15 VIP Петли VarioSling Аня Л. 45'	СП, VIP AntiGravity ® Ольга Н.	
13:00		13:15 VIP Polestar Pilates Аня Л		13:15 VIP Polestar Pilates Аня Л	13:15 СП, VIP Фитнес в гамаках Аня Л	VIP МФР 30' (НАБОР) Ольга Н.	
13:30				Аня Л.		VIP FaceFitness 30' (НАБОР) Настя К.	
14:00	СП Гимнастика для беременных Лариса С.		СП Гимнастика для беременных Лариса С.			AntiGravity Kids 6-13 лет Настя К.	
17:00		FJ Waacking 14+ Софа	16:00-17:00 FJ Dancehall 9-13 лет Маришес			15:30 VIP BodyShape (НАБОР) Настя К.	
18:00	AntiGravity Kids (НАБОР) 6-13 лет Настя К.	VIP Йога в гамаках (НАБОР) Дарья Г.	VIP Мягкая йога Лена	VIP Йога в гамаках (НАБОР) Дарья Г.	VIP Мягкая йога Лена	На занятиях в VIP-студии кол-во мест ограничено. НА КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ ВХОД ТОЛЬКО ПО картам «Платинум» или «VIP-студия» (кроме занятий, помеченных FJ, СП, TK и занятий для детей) и по ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ.	
19:00	VIP Фитнес- реабилитация позвоночника Галина		TK Latina Party Ольга Н.	VIP Фитнес- реабилитация позвоночника Галина	TK Арабский танец Елена П.		
20:00	VIP МФР + Пилатес Ксения	FJ House Даша	TK Tribal Ольга Н.	VIP МФР + Пилатес Ксения			
21:00		VIP BodyShape (НАБОР) Настя К.	СП, VIP AeroStretching Ольга Н.	VIP FaceFitness 30' (НАБОР) Настя			

**Танцевальная школа при фитнес-центре ReФОРМА
(детские и взрослые танцевальные направления)
действительно с 11 февраля по 17 февраля 2019 года**

Зал №4	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00	Фламенко 7-13 лет (НАБОР) Даша В.		Фламенко 7-13 лет Даша В.				
10:00		FJ Street styles 8-14 лет (НАБОР) Даша		FJ Street styles 8-14 лет (НАБОР) Даша		10:30 TK Студия танца фламенко Camino de Baile 90'	TK Bellydance Аня Б. 90'
11:00	<i>Мария</i>	FJ Self training 60'	FJ Breaking 8+ (НАБОР) Оля	<i>Мария</i>			11:30 FJ Hip-Hop 14+ Геля 90'
12:00	12:15 TK Фламенко Мария З.	12:15 TK Bellydance Аня Б.		12:15 TK Фламенко Мария З.	12:15 TK Bellydance Аня Б.	TK Фламенко Бата	13:00 FJ Breaking 8+ Оля
14:00		<i>Полина Б.</i>		<i>Полина Б.</i>		13:30 TK Фламенко Техника 90'	
15:00	FJ Self training 60'				FJ Self training 60'	TK Фламенко Кастаньеты	
16:00		FJ Groove up 9-13 лет Илья	16:30 Фламенко 7-13 лет Юлия П.	FJ Groove up 9-13 лет Илья	FJ Breaking 8+ Оля		
17:00	FJ Lil FJ 90' Алина Л.		17:30 FJ Self training 60'			17:30 – 18:30 <i>Юлия П.</i>	
18:30	TK Фламенко Виктория Л.	18.30 Hip-hop kids + ReФормики 6-9 лет Даша	TK Фламенко Виктория Л.	TK Фламенко для начинающих Даша В.	18:00-19:00 FJ Waacking 14+ Софа	Фламенко 7-13 лет Юлия П.	TK Фламенко для начинающих Даша В.
19:30		FJ Dancehall 14+ Маришес	FJ Hip-Hop 14+ Геля	FJ Dancehall 14+ Маришес	20:00-21:00 FJ Lady's dance Ксюша	Фламенко 14-17 лет Даша В.	19:30 – 21:00 <i>Полина Б.</i>
20:30	FJ Choreo Геля		FJ Choreo Геля				

Зал №5	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	Чир спорт 8-11 лет (НАБОР) Ирина М.		Чир спорт 8-11 лет (НАБОР) Ирина М.			СП – Посещение занятий по картам «Специальная» или «Платинум» FJ – Посещение занятий по карте «Funky Juice» или «Платинум» TK - Посещений занятий по картам «Танцевальная» или «Платинум» Серым цветом выделены направления по детской карте	
11:00							
12:00						10:00-12:00 Худ. Гимнастика 2 год обучения 5-7 лет Анна К.	11:00 Тхэквондо 6+ Алексей Т.
13:00							
14:00							
15:00		Воздушная акробатика 9-16 лет Маша Х.		Воздушная акробатика 9-16 лет Маша Х.		FJ Dancehall 9-13 лет Маришес	
16:00		Воздушная акробатика (закрытая группа) 9-16 лет Маша Х.		Воздушная акробатика (закрытая группа) 9-16 лет Маша Х.			
17:00	Акробатика 10-16 лет (НАБОР) Светлана П.	Чир спорт 8-11 лет Ирина М.	СП Воздушное кольцо 14+ (НАБОР) Светлана П	Чир спорт 8-11 лет Ирина М.	Акробатика 10-16 лет (НАБОР) Светлана П.		
18:00	СП Воздушное кольцо 14+ (НАБОР) Светлана П.	TK Арабский танец Елена П.	Худ. Гимнастика 2 год обучения 5-7 лет Анна К.	Hip-hop kids + ReФормики 6-9 лет Даша	СП Воздушное кольцо 14+ (НАБОР) Светлана П.		
19:00	Худ. Гимнастика 1 год обучения 3-6 лет Анна К.	Тхэквондо 6+ Алексей Т.	Худ. Гимнастика 1 год обучения 3-6 лет Анна К.	Тхэквондо 6+ Алексей Т.	Худ. Гимнастика 1 год обучения 3-6 лет Анна К.		
20:00	FJ Hip-Hop F-team 9-14 лет Марина Т.	FJ Self training 60'	FJ Jazz-Funk 9-13 лет Алина Л.	FJ House Даша	FJ Hip-Hop F-team 9-14 лет Марина Т.	FJ Jazz-Funk 9-13 лет Алина Л.	

Обратите, пожалуйста, внимание! В расписании возможны изменения!

Актуальное расписание смотрите на нашем сайте www.fitnessreforma.ru