

Group classes Verso Fitness 09.03.20 - 15.03.20

Время	Зал	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
9:00	Crossfit zone			Crossfit <i>Elmira</i>			Crossfit <i>Elmira</i>	
9:00	Group class		Fly yoga <i>Irada</i>		Functional aerobic <i>Ulkin</i>	ABS - attack <i>Ulkin</i>		
10:00	Group class	Tabata <i>Elmira</i>	Aerobic <i>Medina</i> ★	Tabata <i>Elmira</i>	Bachata <i>Elnur</i>	Pilates <i>Marina</i> ★		Ashtanga Vinyasa Yoga <i>Lala</i>
11:00	Group class	Ashtanga Vinyasa Yoga <i>Lala</i>	Salsa <i>Elnur</i>	Hatha yoga <i>Mehriban</i> ★	Fly yoga <i>Irada</i>	Aerobic <i>Medina</i> ★	Tae-BO <i>Raya</i> ★	
12:00	Group class		Tango <i>Zaur</i>		Tango <i>Zaur</i>		Zumba <i>Olga</i>	
12:00	Swimming Pool		Aqua -Aerobic <i>Saida</i> ★					
14:00	Box zone						MMA <i>Farid</i>	Kick-boxing <i>Farid</i>
17:00	Group class						Vinyasa flow <i>Lala</i>	
18:00	Group class			Tae-BO <i>Raya</i> ★				
18:30	Crossfit zone			TRX \$ <i>Aleksanda</i>				
	Group class	Step aerobic <i>Aleksandra</i> ★				Step aerobic <i>Aleksandra</i> ★		
19:00	Box zone	Boxing <i>Joshqun</i>						
	Crossfit zone				Crossfit <i>Ayaz</i>		Crossfit <i>Ayaz</i>	
19:00	Group class		Hatha yoga <i>Mehriban</i> ★	Fly yoga <i>Irada</i>	Pilates <i>Okhchu</i>			
	Swimming Pool				Aqua -Aerobic <i>Olga</i> ★			
19:30	Group class	Stretching <i>Aleksandra</i> ★				Stretching <i>Aleksandra</i> ★		
20:00	Box zone				Brasilian jiu-jitsu <i>Vugar</i>			
20:00	Group class		Capoera <i>Okhchu</i>	Zumba <i>Olga</i>	Cha-Cha-Cha <i>Elnur</i>			

★	Class for ladies only   Женские классы
\$	Paid classes   Платные классы