

Расписание групповых программ фитнес клуба Verso Fitness 27.05 - 02.06

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб	Вс
	Зал 1	8:20 <i>Hatha-Yoga*</i> Дмитрий Б.	8:30 <i>Yogalates*</i> Валя	8:20 <i>Hatha-Yoga*</i> Дмитрий Б.				
			8:45 <i>Outdoor run base</i> Коля		8:45 <i>Outdoor run special \$</i> Коля			
	Бассейн	<i>Aqua ABS</i> Мария 9:00	<i>Aqua Beginner</i> Сергей 09:45	<i>Aqua Mix</i> Мария 10:00	<i>Deep Aqua</i> Арина 9:45	<i>Deep Aqua</i> Мария 9:00		
10:00	Зал 1	<i>Total Body</i> Альбина	<i>FT</i> Валя	<i>Pump</i> Иван	<i>Body Sculpt</i> Зоя	<i>Cycle</i> Иван	<i>Body Sculpt</i> Альбина	
	Зал 2		<i>Cycle</i> Коля	<i>Healthy Back</i> Аня	<i>Cycle</i> Коля			
11:00	Зал 1	<i>ABL+Stretching</i> Альбина	<i>Healthy Back</i> Зоя	<i>ABS+Stretching</i> Иван	<i>Pilates Mat</i> Зоя	<i>Pump</i> Иван	<i>Yoga Intensive**</i> Аня	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Stretching</i> Валя	<i>Hatha-Yoga*</i> Аня	<i>Core Class</i> Коля	<i>Boty Dance</i> Оля Ш.	<i>ABS+Stretching</i> Альбина	
12:00	Зал 1		<i>Core Class</i> Коля	<i>Up2You</i> Оксана/Лена		<i>Stretching</i> Оля Ш.	<i>Cross Fit Outdoor\$</i> Саша	
	Зал 2		<i>Belly Dance</i> Оля Ш.		<i>Belly Dance</i> Оля Ш.	<i>Up2You</i> Оксана/Лена		
13:00	Зал 1		<i>Body Ballet</i> Оля Ш.		<i>Body Ballet</i> Оля Ш.			<i>Dance Mix</i> Альбина
	Бассейн	<i>Swimming Mama</i> Мария 13:15	<i>Aqua ABS</i> Арина 13:15			<i>Aqua mama</i> Мария 13:15	<i>Swimming</i> Мария 13:15	<i>F.T. Advanced Pro</i> Сергей (трен.зал)
								14:00 <i>Stretching</i> Альбина
19:00	Зал 1	<i>Zumba</i> Оля Ш.	<i>Cycle</i> Даша	<i>Easy Dance</i> Иван	<i>Zumba</i> Оля Ш.	<i>Easy Dance</i> Иван		
	Зал 2	<i>Boxing</i> Руслан	<i>Lady's Dance</i> Лена	<i>Cross Fit</i> Саша (трен.зал)	<i>Lady's Dance</i> Лена			
20:00	Зал 1	<i>Body Sculpt</i> Оля Ш.	<i>Pump</i> Даша	<i>Fit&Shape(NEW)</i> Иван	<i>Total Body</i> Оля Ш.	<i>Pump</i> Иван		
	Зал 2	<i>Hatha-Yoga*</i> Валя	<i>Up2You</i> Оксана/Лена		<i>Stretching</i> Альбина	<i>Healthy Back</i> Зоя		
	Бассейн	<i>Aqua Mix</i> Кристина 20:15	<i>Hidrorider</i> Саша 20:00	<i>Deep Aqua</i> Кристина 20:15	<i>Hidrorider*\$</i> Саша 20:00	<i>Aqua All</i> Кристина 20:15	<i>Swimming \$</i> Сергей 18:00	<i>Aqua All</i> Саша 19:00
	Бассейн		<i>Aqua All</i> Саша 21:00		<i>Swimming</i> Саша 21:00		<i>Aqua Mix</i> Сергей 19:00	
21:00	Зал 1	<i>Stretching</i> Оля Ш.	<i>Stretching</i> Альбина		<i>МФР</i> Оля Ш.	<i>Hatha-Yoga*</i> Валя		
	Зал 2				<i>Boxing</i> Руслан			

Правила посещения групповых занятий по указанным фитнес программам:

1. Запрещается резервировать места в зале.
2. Опоздание на урок более чем на 10 минут может быть небезопасным для здоровья. Инструктор имеет право не допустить клиента на занятие.
3. Запрещается заниматься в уличной обуви.
4. Запрещается заходить в залы с жевательной резинкой.
5. Использование мобильных телефонов во время занятия запрещено.
6. На занятиях Pilates, Yoga, Flex обувь можно не использовать.
7. Огромная просьба свести разговоры на занятии до минимума.
8. Пожалуйста, не используйте резкий «парфюм».
9. Администрация оставляет за собой право заменить в расписании инструктора и внести изменения.



VERSO FITNESS