

Расписание групповых программ фитнес клуба Verso Fitness 18.03 - 24.03

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб	Вс
	Зал 1	8:20 Natha-Yoga* Дмитрий Б.	8:30 Yogalates Евгения	8:20 Natha-Yoga* Дмитрий Б.	8:30 Yogalates Евгения	9:00 Natha-Yoga\$ Дмитрий Ш.		
	Бассейн	Aqua ABS Мария 9:00	Aqua Beginner Сергей 09:45	Aqua Mix Мария 10:00	Deep Aqua Арина 9:45	Deep Aqua Мария 9:00		
10:00	Зал 1	Total Body Альбина	FT Валя	Pump Иван	Body Sculpt Зоя	Cycle Иван	Body Sculpt Альбина	Pump Юля
	Зал 2		Cycle Коля	Healthy Back Аня	Cycle Коля	Pilates Евгения		
11:00	Зал 1	ABL+Stretching Альбина	Healthy Back Зоя	ABS+Stretching Иван	Pilates Mat Зоя	Pump Иван	Yoga Intensive** Дмитрий Ш.	МФР Юля
	Зал 2		Stretching Валя	Natha-Yoga* Аня	Stretching Юля	Boty Dance Оля Ш.	ABS+Stretching Альбина	
12:00	Зал 1	Body Balance Валя	Core Class Коля	Up2You(NEW) Оксана/Лена	Core Class Коля	Up2You(NEW) Оксана/Лена	Cross Fit Outdoor\$ Саша	Pilates Юля
	Зал 2		Belly Dance Оля Ш.		Belly Dance Оля Ш.	Stretching Оля Ш.		Boxing Руслан
13:00	Зал 1		Body Ballet Оля Ш.		Body Ballet Оля Ш.		13:00 Dance Mix Альбина	13:00 Dance Mix Альбина
	Бассейн	Swimming Mama Мария 13:15	Aqua ABS Арина 13:15		Pilates Юля	Aqua mama Мария 13:15	Swimming Мария 13:15	F.T. Advanced Pro Сергей (тренинг-зал)
								14:00 Stretching Альбина
19:00	Зал 1	Zumba Оля Ш.	Cycle Даша	Club Dance(NEW) Иван	Zumba Оля Ш.	Club Dance(NEW) Иван		
	Зал 2		Strip Dance Лена	Cross Fit Саша (тренинг-зал)	Strip Dance Лена	Pilates Евгения		
20:00	Зал 1	Body Sculpt Оля Ш.	Pump Даша	LBS Иван	Natha-Yoga60мин Дмитрий Ш.	Pump Иван		
	Зал 2	Natha-Yoga* Евгения	Up2You(NEW) Оксана/Лена	Stretching Евгения	Total Body Оля Ш.	Healthy Back Зоя		
	Бассейн	Aqua Mix Кристина 20:15	Aqua All Саша 21:00	Deep Aqua Кристина 20:15	Swimming Саша 21:00	Aqua All Кристина 20:15	Swimming \$ Сергей 18:00	Aqua All Саша 19:00
21:00	Зал 1	Stretching Оля Ш.	МФР Даша	Pilates Юля	МФР (30мин.) Оля Ш.	Natha-Yoga* Евгения	Aqua Mix Сергей 19:00	
	Зал 2		Stretching Альбина		Stretching Альбина			

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 занятий запрещено.
6. На занятиях Pilates, Yoga, Flex обувь можно не использовать.
7. Огромная просьба свести разговоры на занятиях до минимума.
8. Пожалуйста, не используйте резкий «парфюм».
9. Администрация оставляет за собой право заменить заявленного в расписании инструктора и внести изменения.

