

Расписание

в залах аэробики
с 29 декабря до 04 января

В расписании указано время начала занятия, чтобы узнать длительность тренировки и ознакомиться с ней подробнее —
зайдите на наш сайт и выберите интересующее Вас занятие.

Спортивный клуб Yestoday оставляет за собой право замены инструктора и времени групповых занятий.

	Понедельник 29 декабря	Вторник 30 декабря	Среда 31 декабря	Четверг 01 января	Пятница 02 января	Суббота 03 января	Воскресение 04 января
07:00							
08:00		Здоровые стопы Зал №2 Вероника					
09:00	Yoga Зал №2 Татьяна С	Pilates + Зал №2 Вероника Smart Body зал №1 Юлия	Yoga Зал №2 Татьяна С TRX-classic Зал №1 □ Елена	Pilates + Зал №2 Вероника Smart Body зал №1 Татьяна С	Yes!Balance Зал №2 Елена TRX-classic Зал №1 □ Ирина		
09:15							
09:30							
10:00					Mama+Малыш зал №2 □ Елена		Функциональный позвоночник Зал №2 Елена
11:00	High Heels Зал №2 Татьяна Б	Body Ballet Зал №1 Татьяна Б Функциональный позвоночник Зал №2 Мария	High Heels Зал №2 Татьяна Б Smart Body зал №1 Татьяна С	Body Ballet Зал №1 Татьяна Б		PUMP зал №2 Анна	Interval training Зал №2 Елена мини-группа Air Yoga зал №1* Ольга
11:15							
12:00		Stretching Зал №1 Татьяна Б	Женская пластика зал №2 Татьяна Б	Stretching Зал №1 Татьяна Б		Функц позвоночник зал №2 Анна Functional training т.з. Александр	ZUMBA Зал №2 Елена
12:15							
13:00	Pilates + Зал №2 Юлия	Functional training т.з. Мария	TRX-classic Зал №1 □ Елена Pilates + Зал №2 Мария		SPINEFITTER+ зал №2 Татьяна С	Functional training т.з. Александр	Strong nation Зал №2 Елена
14:00	Interval training Lite Зал №2 Юлия		Interval training Lite Зал №2 Мария	Functional training т.з. Мария			
14:15							
15:00							
15:30							



16:00							
16:30							
17:00							
18:00	Функциональный позвоночник Зал №2 Ирина	Cycle Зал №1 □ Александра Pump Зал №2 Мария	Функциональный позвоночник Зал №2 Анна	Cycle Зал №2 □ Александра	Pilates + Зал №2 Юлия		
18:30							
19:00	Functional training Зал №2 Анна TRX-mix Зал №1 □ Елена	Dance Mix Зал №1 Бурд Yes!Energy Зал №2 Александр	HIIT Зал №2 Анна TRX-classic Зал №1 □ Елена Платная мини-группа My time т.з. □ Александр	Interval training Зал №2 Юлия Dance Mix Зал №1 Бурд	PUMP Зал №1 Анна ZUMBA Зал №2 Юлия		
20:00	Yes!Boxing WOMEN Зал №1 Александр Stretching №2 Анна	SPINEFITTER+ зал №2 Татьяна С Yoga Зал №1 Ольга	ZUMBA Зал №2 Елена Yes!Boxing MEN Зал №1 Максим	Yes!Balance Зал №2 Юлия Yoga Зал №1 Ольга	Stretching Зал №2 Юлия		