




Расписание групповых программ ноябрь

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00	Зал 1						NEW! \$ Pilates Special Анна Мордвицева	NEW! Tai-Bo Николай Раевский
9:00	Зал 2	Fitness Yoga Екатерина Абдулаева				Ayengara Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева		
10:00	Зал 1	Kim Kardashian form Ирина Тарасенко	NEW! Суставная гимнастика Юлия Дмитриева	Fitness Latina Елена Брынцева	Super Press Надежда Бардина	Step 2 Елена Брынцева	NEW! Pilates Mat Анна Мордвицева	Tabata Надежда Бардина
10:00	Зал 2	Здоровая спина Валентина Тихонок		Здоровая спина Валентина Тихонок	Soft Fitness Екатерина Перфильева		Circuit Workout Александр Красуцкий	NEW! \$ Pilates Special Ольга Таку
10:00	Зал сайкла							Cycle * Валерий Омаров
11:00	Зал сайкла						\$ Cycle Intensive (подготовка к Триатлону) Валерий Омаров	
11:00	Зал 1	Stretch Ирина Тарасенко	NEW! Workout Up Юлия Дмитриева	9 months Yoga Валентина Тихонок 90 м.	Kundalini Yoga 90 м. Светлана Клиндухова		Step 1 Александр Красуцкий	\$ Pump Николай Раевский
11:00	Зал 2	NEW! \$ Стопы+ Позвоночник Валентина Тихонок	Soft Fitness Екатерина Перфильева	Pilates mat Елена Брынцева	Caribbean mix Надежда Бардина	Total Workout Елена Брынцева	NEW! \$ Kettlebel Елена Климкина	Всем Шпагат! Надежда Бардина
11:30	Лесопарк							Outdoor Run * Валерий Омаров
12:00	Зал 2						Stretch Светлана Прока	\$ ЙОГОТЕРАПИЯ ЗДОРОВАЯ СПИНА Валентина Тихонок
12:00	Зал 1		Белояр Ольга Балабаева				NEW! Latina Robert Lastre (Куба)	Zumba Анна Семенова
12:00	Зал детского фитнеса						\$ TRX WORK Александр Красуцкий	
13:00	Зал 2						Shakira Dance Светлана Прока	Ayengara Yoga 90 мин Валентина Тихонок
13:00	Зал 1						NEW! \$ BACHATA Robert Lastre (Куба)	Jazz Modern Мария Степанищева
14:00	Зал 1							\$ JAZZ MODERN Мария Степанищева
16:30	Зал 2	Natha Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева			Natha Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева	Суставная гимнастика Ольга Балабаева		
18:00	Зал 1	Zumba Анна Семенова	NEW! Total Workout Екатерина Перфильева	Суставная гимнастика Ильяна Метельская	Zumba Анна Семенова	Caribbean Mix Надежда Бардина		
18:00	Зал 2	Pilates Mat Ильяна Метельская	NEW! Fitness Latina Елена Брынцева	NEW! Functional Наталья Емельянова		Здоровая спина Валентина Тихонок		
19:00	Зал 1	NEW! Super Press Юлия Дмитриева	Kim Kardashian form Николай Раевский	Pilates Mat Ильяна Метельская	Pilates Mat Александр Красуцкий	НИП Надежда Бардина		
19:00	Лесопарк			Outdoor Run * Валерий Омаров		Outdoor Run * Валерий Омаров		
19:00	Зал 2	Power Yoga Ильяна Метельская	Pilates Mat Елена Брынцева	Strip Plastic Марина Домбкевич	NEW! Latina Yenise Ramirez (Куба)	\$ ЙОГОТЕРАПИЯ ЗДОРОВАЯ СПИНА Валентина Тихонок		
20:00	Зал сайкла	Cycle * Сергей Титов	Cycle * Николай Раевский	Cycle * Валерий Омаров		Cycle * Николай Раевский	 <p>Наш телефон: 8 (495) 1206671 www.dfg.ru Менеджер групповых программ Емельянова Наталья (natalafit@yandex.ru)</p>	
20:00	Зал детского фитнеса	\$ AEROYOGA 55 мин. Ильяна Метельская	NEW! \$ TRX WORK Наталья Емельянова	\$ AEROYOGA 55 мин. Ильяна Метельская		\$ ReggaeTon Надежда Бардина		
20:00	Зал 1	NEW! Total Workout Юлия Дмитриева	Step 2 Елена Брынцева	Tabata Ирина Тарасенко	NEW! Workout UP Александр Красуцкий	Pilates Mat Ольга Таку		
20:00	Зал 2	Kundalini Yoga 90 мин. Светлана Клиндухова	Всем Шпагат! Мария Степанищева	Dance mix Юрий Абушинов	NEW! \$ KIZOMBA Yenise Ramirez (Куба)	Salsa Юрий Абушинов		
20:30	Зал сайкла				Cycle * Евгения Кривцова			
21:00	Зал сайкла			\$ Cycle Intensive (подготовка к Триатлону) Сергей Титов				
21:00	Зал 1	NEW! Stretch Светлана Прока	Core Николай Раевский	Stretch Ирина Тарасенко	NEW! \$ Pump Александр Красуцкий	Core Николай Раевский		
21:00	Зал 2		Jazz Modern Мария Степанищева	\$ LATINA CLUB Юрий Абушинов		\$ LATINA CLUB Юрий Абушинов		

*- Занятия по предварительной записи. \$- Коммерческий урок. NEW! – новые программы. Старт осеннего Кубка по Триатлону, 10.11.2018 ТАЙМ ЛИМИТЕД (10 мин плавание-30 минут велогонка-20 мин бег), 24.11.18 СУПЕР СПРИНТ (300 м плавание-9 км велогонка-5 км бег).

Мастер классы Cycle Intensive (Triathlon) 07.11.18; 14.11.18; 21.11.18; 24.10.18; 28.11.18 по средам в 21:00, 03.11.18; 17.11.18; в 11:00 по субботам, занятия платные по предварительной записи.

17.11.2018 « Кубок по плаванию DELPHINE PRIME CUP» среди клиентского и преподавательского состава Фитнес клубов Пионерская и Болшево. Начало соревнований в 11:00 по адресу : Г.Королев, ул. Пионерская д.13 стр.1. Запись на соревнования по телефону: 84951206671.