

ПЯТНИЦА 12.05

Время		Тренер	Название урока	Тип занятия	Зал №
7:15	8:00	Путишин Роман	Club Cycle	Кардио	Сайкл
9:00	9:55	Лепехина Марьям	Salute Classe	Mind Body	Зал №1
10:00	10:55	Ершкова Екатерина	Upper Body	Силовые	Зал №1
11:00	11:55	Ершкова Екатерина	Bosu training	Функциональный тренинг	Зал №1
11:00	11:55	Макагон Алексей	Latina Mix	Танцы	Зал №2
12:00	12:55	Лепехина Марьям	Stretch	Mind Body	Зал №1
13:00	13:55	Лепехина Марьям	Bellissimo	Силовые	Зал №1
13:00	13:55	Мурлаева Оксана	TRX	Силовые	Зал №2
14:00	14:55	Лепехина Марьям	Pilates Allegro	Mind Body	Зал №1
15:00	15:55	Джил	Dance Class	Танцы	Зал №1
17:45	18:30	Мурлаева Оксана	ABS	Силовые	Зал №1
18:30	19:25	Мурлаева Оксана	LBS	Силовые	Зал №1
18:30	19:25	Тушнова Наталья	Здоровая спина	Mind Body	Зал №2
19:30	20:55	Лепехина Марьям	Body Balance	Mind Body	Зал №1
19:30	20:15	Мурлаева Оксана	Club Cycle	Кардио	Сайкл
20:00	21:25	Марченков Стас	Баскетбол	Кардио	Школа
20:30	21:25	Лепехина Марьям	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2

ЗАНИМАЙСЯ ВЫГОДНО!

Приобретая персональные тренировки блоком из 5, 10 Вы экономите

до 10%

Выбрать персонального тренера можете на нашем сайте:

lasalute.ru



Скачивайте расписание в PDF



Отсканируйте куэр-код и нажмите на View PDF для просмотра

ВОСКРЕСЕНЬЕ 14.05

Время		Тренер	Название урока	Тип занятия	Зал №
10:00	10:55	Лепехина Марьям	Face Fitness	Mind Body	Зал №1
11:00	11:55	Лепехина Марьям	Bellissimo	Силовые	Зал №1
12:00	12:55	Мурлаева Оксана	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №1
13:00	13:55	Мурлаева Оксана	Stretch	Mind Body	Зал №1
13:00	13:45	Путишин Роман	Club Cycle	Кардио	Сайкл
13:00	13:55	Касько Влад	Круговая тренировка	Силовые	Тренажерный зал
14:00	14:55	Путишин Роман	Kick Fun	Единоборства	Зал №1
15:00	15:55	Путишин Роман	Club Power	Силовые	Зал №1
15:00	15:55	Касько Влад	TRX	Силовые	Зал №2
16:00	16:55	Ерофеева Марина	МФР	Mind Body	Зал №1
17:00	17:45	Ерофеева Марина	Stretch	Mind Body	Зал №1
16:30	17:25	Андреева Вера	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №2
17:30	18:25	Андреева Вера	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2
19:00	19:55	Андреева Вера	Yoga Therapy	Mind Body	Зал №1
20:00	20:55	Андреева Вера	Yoga Nidra	Mind Body	Зал №1

СУББОТА 13.05

Время		Тренер	Название урока	Тип занятия	Зал №
10:00	11:25	Андреева Вера	Morning Yoga	Mind Body	Зал №1
11:00	11:55	Касько Влад	TRX	Силовые	Зал №2
11:00	11:55	Путишин Роман	Cycle Pro	Кардио	Сайкл
12:00	12:45	Путишин Роман	ABS	Силовые	Зал №1
13:00	13:55	Путишин Роман	Hiit Workout	Кардио	Зал №1
14:00	15:25	Дева Према	Hatha Yoga 1	Mind Body	Зал №1
15:30	16:25	Дева Према	Здоровая спина	Mind Body	Зал №1
15:30	16:25	Лепехина Марьям	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2
16:30	17:25	Лепехина Марьям	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1
17:30	18:25	Лепехина Марьям	Pilates Allegro	Mind Body	Зал №1
18:30	19:25	Андреева Вера	Hatha Yoga 1	Mind Body	Зал №1
19:30	20:25	Андреева Вера	Stretch	Mind Body	Зал №1