

ПОНЕДЕЛЬНИК 1.05						ВТОРНИК 2.05					
Время		Тренер	Название урока	Тип занятия	Зал №	Время		Тренер	Название урока	Тип занятия	Зал №
10:00	10:45	Путишин Роман	ABS	Силовые	Зал №1	7:30	8:25	Андреева Вера	Vinyasa Flow Yoga	Mind Body	Зал №1
11:00	11:55	Путишин Роман	Club Power	Силовые	Зал №1	8:30	9:25	Андреева Вера	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2
12:00	12:55	Путишин Роман	Stretch	Mind Body	Зал №1	10:00	10:45	Палубенко Андрей	ABS	Силовые	Зал №1
12:00	12:45	Джил	Club Cycle	Кардио	Сайкл	11:00	11:55	Палубенко Андрей	LBS	Силовые	Зал №1
13:00	13:55	Ершкова Екатерина	Upper Body	Силовые	Зал №1	12:00	12:45	Джил	Dance Class	Танцы	Зал №1
13:00	13:55	Джил	Dance Class	Танцы	Зал №2	12:00	12:55	Касько Влад	TRX	Силовые	Зал №2
14:00	14:55	Джил	TRX	Силовые	Зал №2	13:00	13:55	Тушнова Наталья	Здоровая спина	Mind Body	Зал №1
14:00	14:55	Ершкова Екатерина	Bellissimo	Силовые	Зал №1	14:00	14:55	Палубенко Андрей	Club Power	Силовые	Зал №1
15:00	15:30	Ильина Наталья	Пранояма	Mind Body	Зал №1	14:00	14:55	Лепехина Марьям	Dance Class	Танцы	Зал №2
15:30	17:00	Ильина Наталья	Yoga Aengara	Mind Body	Зал №1	15:00	15:45	Тушнова Наталья	Stretch	Mind Body	Зал №1
						16:00	16:55	Тушнова Наталья	МФР	Mind Body	Зал №1
						18:30	19:25	Прокопенко Катя	Табата	Кардио	Зал №1
						18:30	19:25	Самсонова Олеся	Yoga 52.6	Mind Body	Зал №2
						19:00	19:45	Путишин Роман	Club Cycle	Кардио	Сайкл
						19:30	20:25	Прокопенко Катя	LBS	Силовые	Зал №1
						19:45	20:30	Путишин Роман	ABS	Силовые	Зал №2
						20:00	21:25	Марченков Стас	Баскетбол	Кардио	Школа
						20:30	22:00	Самсонова Олеся	Hatha Yoga	Mind Body	Зал №1
						20:30	21:25	Путишин Роман	Stretch	Mind Body	Зал №2
СРЕДА 3.05						ЧЕТВЕРГ 4.05					
Время		Тренер	Название урока	Тип занятия	Зал №	Время		Тренер	Название урока	Тип занятия	Зал №
7:15	8:00	Палубенко Андрей	Hiit Workout	Кардио	Зал №1	7:30	8:25	Самсонова Олеся	Vinyasa Flow Yoga	Mind Body	Зал №1
9:00	9:55	Палубенко Андрей	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1	8:30	9:25	Самсонова Олеся	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2
10:00	10:55	Палубенко Андрей	Step Interval	Функциональный тренинг	Зал №1	10:00	10:55	Самсонова Олеся	Salute Class	Mind Body	Зал №1
11:00	11:55	Мурлаева Оксана	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №1	10:00	10:55	Мурлаева Оксана	LBS	Силовые	Зал №2
12:00	12:55	Лепехина Марьям	Pilates Allegro	Mind Body	Зал №1	11:00	11:45	Мурлаева Оксана	ABS	Силовые	Зал №1
12:00	12:55	Макагон Алексей	Dance Class	Танцы	Зал №2	12:00	12:55	Мурлаева Оксана	Dance Class	Танцы	Зал №1
12:00	12:45	Мурлаева Оксана	Club Cycle	Кардио	Сайкл	12:00	12:55	Веденеева Юлия	TRX	Силовые	Зал №2
13:00	13:55	Касько Влад	Круговая тренировка	Силовые	Зал №1	13:00	13:55	Тушнова Наталья	Здоровая спина	Mind Body	Зал №1
13:00	13:55	Лепехина Марьям	Prenatal	Силовые	Зал №2	13:00	13:45	Веденеева Юлия	Club Cycle	Кардио	Сайкл
14:00	15:25	Самсонова Олеся	Hatha Yoga 1	Mind Body	Зал №1	14:00	14:55	Веденеева Юлия	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1
14:00	14:55	Веденеева Юлия	Stretch	Mind Body	Зал №2	14:00	14:55	Лепехина Марьям	Orientele Adagio	Танцы	Зал №2
15:30	16:15	Веденеева Юлия	Club Power	Силовые	Зал №1	15:00	15:55	Лепехина Марьям	МФР	Mind Body	Зал №1
15:30	16:25	Самсонова Олеся	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2	17:30	18:25	Андреева Вера	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2
16:30	17:25	Самсонова Олеся	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2	18:30	19:25	Зайцев Павел	Latina	Танцы	Зал №2
18:30	19:25	Самсонова Олеся	Hatha Yoga 1	Mind Body	Зал №2	18:30	19:25	Андреева Вера	Здоровая спина	Mind Body	Зал №1
19:00	19:55	Прокопенко Катя	Body Art Flow	Функциональный тренинг	Зал №1	18:30	19:25	Прокопенко Катя	Jogging	Кардио	Кардио зал
19:30	20:25	Шик Юлия	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №2	19:30	20:25	Прокопенко Катя	Deep Work	Функциональный тренинг	Зал №1
19:30	20:25	Строев Владимир	Единоборства	Единоборства	Кардио зона	19:30	20:15	Зайцев Павел	Cycle	Кардио	Сайкл
20:00	20:55	Путишин Роман	Club Power	Силовые	Зал №1	19:30	20:25	Андреева Вера	Шпarrat	Mind Body	Зал №2
20:00	20:55	Прокопенко Катя	Club Cycle	Кардио	Сайкл	20:30	21:55	Андреева Вера	Vinyasa Flow Yoga	Mind Body	Зал №1
20:30	21:25	Шик Юлия	МФР	Mind Body	Зал №2	20:30	21:15	Прокопенко Катя	ABS	Силовые	Зал №2
21:00	21:45	Путишин Роман	Stretch	Mind Body	Зал №1						

ПЯТНИЦА 5.05

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	Мурлаева Оксана	Upper Body	Силовые	Зал №1
11:00	11:55	Мурлаева Оксана	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	Путишин Роман	ABS	Силовые	Зал №1
18:30	19:25	Путишин Роман	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	Путишин Роман	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 7.05

СУББОТА 6.05

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
16:30	17:25	Лепехина Марьям	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1
16:30	17:25	Шик Юлия	Aero Yoga	Mind Body	Зал №2
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

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	Путишин Роман	МФП	Mind Body	Зал №1
17:00	17:45	Путишин Роман	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