

# ЖЕЛТОҚСАН АЙЫНЫҢ ТОПТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР КЕСТЕСІ

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 1 ДЕКАБРЯ



УАҚЫТЫ ВРЕМЯ	ДҮЙСЕНБІ ПОНЕДЕЛЬНИК	СЕЙСЕНБІ ВТОРНИК	СӘРСЕНБІ СРЕДА	БЕЙСЕНБІ ЧЕТВЕРГ	ЖҰМА ПЯТНИЦА	СЕНБІ СУББОТА	ЖЕКСЕНБІ ВОСКРЕСЕНЬЕ	УАҚЫТЫ ВРЕМЯ
7:15	Yoga <4> Тимур	Cycle-45 <3> Артем	Yoga <4> Тимур	Cycle-45 <3> Артем	Yoga <4> Тимур			7:15
8:00						Body balet <1> Ольга М.		8:00
8:15	ABL <3> Наталья Ц.		Cycle-45 <3> Галина		Interval Training <3> Наталья Ц.			8:15
9:00						Body balet <1> Ольга М.		9:00
9:15	Upper body <3> Наталья Ц.		Super Sculpt <3> Наталья Ц.		Bums+ABS <3> Наталья Ц.			9:15
10:00	Tango <1> Роман	Pilates <4> Тамила	Ballroom <1> Роман	Pilates <4> Тамила	Tango <1> Роман	Cycle-45 <3> Галина Dance Mix <1> Роман Л.	Aqua Fit <5> деж.инструктор	10:00
10:15	Healthy back <3> Наталья Ц.		Stretch-45 <3> Наталья Ц.					10:15
11:00	Hormonal Yoga <4> Наталья Belly dance <1> Роман	Yoga <4> Тамила Т. Ballroom <3> Евгений	Pilates <4> Наталья С. Latina <1> Роман	Yoga <4> Тамила Ballroom <3> Евгений	Yoga <4> Наталья С. Dance Mix <1> Роман	Super Sculpt <3> Дана Aqua Pump <5> Ольга И. Strip Dance <1> Роман Л.	Bums+ABS <3> Дана Swimming <5> деж.инструктор	11:00
12:00	Pilates <4> Наталья С. Aqua Pump <5> Марина	Aqua Interval <5> Ольга И. Latina Mix <3> Евгений	Yoga <4> Наталья С. Aqua+ABS-45 <5> Марина	Aqua Fit <5> Ольга И. Dance Mix <3> Евгений	Pilates <4> Наталья С. Aqua Power <5> Марина	Stretch-45 <3> Дана Aqua Mama <5> Ольга И. Yoga <4> Тимур	Stretch-45 <3> Дана	12:00
13:00	Ballroom Dance <1> Раушан Swimming <5> Марина	Yoga 90 <4> Тимур Bums+ABS <3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И.	Zumba <3> Раушан Swimming <5> Марина	Yoga 90 <4> Тимур Super Sculpt <3> Наталья С. Aqua Mama <5> Ольга И.	Feminity Dance <1> Раушан Swimming <5> Марина	Yoga Nidra <4> Тимур Aero Dance <3> Роман Л.		13:00
14:00	Zumba <3> Раушан	Stretch-45 <3> Наталья С.	Stretch-45 <3> Раушан		Zumba <3> Раушан	Волейбол <6> Дана		14:00
15:00	Hatha Yoga 90 <4> Максим		Hatha Yoga 90 <4> Максим		Hatha Yoga 90 <4> Максим	Волейбол <6> Дана	Волейбол <6> Дана	15:00
16:00						Волейбол <6> Дана	Волейбол <6> Дана	16:00
17:00						Волейбол <6> Дана	Волейбол <6> Дана	17:00
18:00	Super Sculpt <3> Елена	Core <3> Тамила	Functional Training <3> Елена	Upper Body 45 <3> Тамила	Cycle-45 <3> Елена			18:00
19:00	Cycle-45 <3> Елена Hatha Yoga <4> Максим Aqua Power <5> Меруерт Zumba <1> Раушан	Functional Training <3> Тамила Pilates <4> Наталья С. Aqua+ABS <5> Александра Tango <1> Роман	Cycle-45 <3> Елена Fitness Yoga <4> Максим Aqua Pump <5> Меруерт Ballroom dance <1> Евгений	Functional Training <3> Тамила Pilates <4> Наталья С. Aqua Fit <5> Александра Dance Mix <1> Роман	Super Sculpt <3> Елена Hatha Yoga <4> Максим Aqua Interval <5> Меруерт Latina <1> Евгений			19:00
20:00	ABS+Stretch-45 <3> Елена Yoga Pranayama <4> Максим Swimming <5> Меруерт Afro dance <1> Раушан	Super Sculpt <3> Тамила Yoga <4> Наталья С. Swimming beginner <5> Александра Belly Dance <1> Роман	Upper body <3> Елена Yoga Antistress <4> Максим Swimming <5> Меруерт Dance mix <1> Евгений	Bums+ABS <3> Тамила Hormonal Yoga <4> Наталья Swimming beginner <5> Александра Strip Dance <1> Роман	Stretch <3> Елена Swimming <5> Меруерт Social dance <1> Евгений Yoga Nidra <4> Максим	СОНЫМЕН ҚАТАР КЕСТЕНІ БІЗДІҢ <a href="http://www.rakhat-fitness.kz">www.rakhat-fitness.kz</a> САЙТЫМЫЗДАН КӨРЕ АЛАСЫЗДАР ТАКЖЕ РАСПИСАНИЕ ДОСТУПНО НА НАШЕМ САЙТЕ <a href="http://www.rakhat-fitness.kz">www.rakhat-fitness.kz</a>		20:00
21:00		Water Polo-90 <5> Николай		Water Polo-90 <5> Николай				21:00

Зал <1> Би залы/танцевальный зал  
Зал <3> Топтық бағдарламалар, сайкел/групповые программы, сайкел  
Зал <4> Yoga, Pilates

Бассейн <5> Судағы топт.бағд./гр.пр.на воде  
Зал <6> Ойын залы/игровой зал  
Зал <8> Жазғы алаң/летняя площадка

■ Кестедегі өзгерістер / изменение в расписании