

## Расписание групповых программ

Фитнес студии «ЛАЙТ»

# лето!

## Правила посещения групповых занятий

1. Опоздание на урок более чем на 10 мин., опасно для вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить клиента на данное занятие.
2. При посещении коммерческих уроков оплата должна производиться до начала занятия на кассе клуба.
3. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещение уроков, соответствующих вашему уровню подготовленности.
4. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
5. Использование мобильных телефонов в зале групповых программ не разрешается.
6. тренировка в уличной обуви запрещена.
7. Настоятельная просьба не использовать «сильных» парфюмов
8. Пожалуйста, сведите разговоры до минимума.
9. Запрещается резервировать места в зале.
10. Соблюдайте личную гигиену
11. После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.
12. В расписания групповых занятий регулярно вносятся изменения. Мы всегда рады вашим предложениям!
13. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписание инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
09.00		<b>Аэро-йога</b> Елена		<b>Аэро-йога</b> Елена		
10.00	Pilates Елена	Super Sculpt <b>Настя</b>	Yoga Елена	Round treining Татьяна	<b>Танец</b> <b>«Мандала»</b> Елена \$	Interval Катя
11.00					Interval Татьяна	Stretching Катя
12.00						
13.00						
14.00						
15.00		<b>Jump Kids*</b> Дети 9-13л.		<b>Jump Kids*</b> Дети 9-13л		
16.00			<b>Мама Yoga</b> Юля		<b>Мама Yoga</b> Юля	
17.00	<b>Trampolines!!!</b> Настя (7 чел)	Pilates Катя	<b>Аэро-йога</b> Юля	<b>Big Boll</b> Татьяна	<b>Аэро-йога</b> Юля	
18.00	АВТ Настя	Just Move Катя	<b>Step</b> Настя	Interval Катя	Step Елена	
19.00	Yoga Вероника	<b>Big Boll</b> Татьяна	Super Sculpt Настя	Pilates Катя	Super Sculpt Елена	
20.00	<b>Аэро-йога</b> Люба	Round treining Татьяна	<b>Аэро-йога</b> Люба	<b>Trampolines</b> Татьяна		