

ВЕЧЕР

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
17:00	Kinesis ** Алексей З. студия Kinesis	Super Sculpt Кристина К. ЗАЛ 1	Kinesis ** Алексей З. студия Kinesis	ФИЗКУЛЬТ ** Екатерина Д. студия Pilates	Kinesis ** Алена С. студия Kinesis	<p>ФИТНЕС-КЛУБ NORD GYM</p> <p>ТОЛЬКО ЭТИМ ФИТНЕС-ЛЕТОМ</p> <p>НОВЫЕ ЛЕТНИЕ КАРТЫ ВЫБЕРИ СВОЮ GOLD КАРТУ И ПРОВЕДИ ЛЕТО С ПОЛЬЗОЮ</p> <p>*ПОДРОБНОСТИ В ДЕПАРТАМЕНТЕ ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ ☎ 70-33-33 NORDGYMPRO WWW.NORDGYM.RU БУРКОВА 32</p>		17:00
	Up Body Power Кристина К. ЗАЛ 1	Abdominal Кристина К. ЗАЛ 1	Super Sculpt Алена С. ЗАЛ 1	Super Sculpt Максим С. ЗАЛ 1	Super Sculpt Кристина К. ЗАЛ 1			
TRX ** Алексей З. ЗАЛ 4	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis	Здоровая спина Александра В. студия Pilates	Latina Екатерина Д. ЗАЛ 4	МАМА+ Алена С. студия Pilates	18:00			
МАМА+ Алена С. студия Pilates	ТЕННИС** Николай Г. Зона ФТ.	Аero-stretch**\$ NEW! Егор О. ЗАЛ 4	МАМА+ Алена С. Студия Kinesis	Cycle Race** Алексей З. ЗАЛ 2				
Здоровая спина Александра В. студия Pilates	BACHATA Екатерина Д. ЗАЛ 4		ТЕННИС** Николай Г. Зона ФТ.		19:00			
	ФИЗКУЛЬТ ** Александра В. студия Pilates		Cycle Fun** Егор О. ЗАЛ 2					
19:00	Low Body Power Кристина К. ЗАЛ 1	Cycle Fun** Егор О. ЗАЛ 2	Low Body Power Кристина К. ЗАЛ 1	Step Middle Максим С. ЗАЛ 1	Low Body Power Максим С. ЗАЛ 1			20:00
	Cycle Race** Алексей З. ЗАЛ 2	Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.	Cross Training Егор О. Зона ФТ.	TRX-Pilates** Алена С. ЗАЛ 4	Cross Training Алексей З. Зона ФТ.			
	Body-Band Алена С. студия Pilates	Latina Екатерина Д. ЗАЛ 4	ФИЗКУЛЬТ ** Александра В. студия Pilates	Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.	Pilates MIX Кристина К. студия Pilates			
	High Heels Мария С. ЗАЛ 4	Pilates BALL Кристина К. студия Pilates	Cycle Race** Алексей З. ЗАЛ 2		Аero-stretch**\$ NEW! Алена С. ЗАЛ 4			
20:00	Men Only Алена С. ЗАЛ 1	TRX ** Алексей З. ЗАЛ 4	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis	Men Only Максим С. ЗАЛ 1	Soft-stretch 30мин. Кристина К. студия Pilates	21:00		
	Deep Stretch Александра В. ЗАЛ 4	Yoga* Мария С. ЗАЛ 1	Deep Stretch Александра В. студия Pilates	Power Stretch Алена С. студия Pilates				
	Yoga* Мария С. Студия Pilates	Deep Stretch Екатерина Д. студия Pilates	Pilates MIX Кристина К. ЗАЛ 1	TRX ** Алексей З. ЗАЛ 4				
21:00	TRX-stretch** 30мин Александра В. ЗАЛ 4							

Танцевальные классы	Силовые классы	"Разум и тело"	Бассейн
Класс смешанного формата	Аэробные классы	Единоборства	Стретч

* длительность тренировки 90 мин
ЗАЛ 1- Большой зал групповых программ

** мини-группа (предварительная запись обязательна)
ЗАЛ 2- Малый зал групповых программ Cycle

**\$ - платная мини-группа (предварительная запись обязательна)
ЗАЛ 4- Зал над бассейном

Зона ФТ- Зона Функционального Тренинга.