

Фитнес директор: Багаудин Беков
 Супервайзер групповых программ: Аида Разямова

**ESENTAI
FIT+SPA**

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время		
7:15	CARDIO CROSS FORCE + STRETCH (ТЗ) Павел, София	YOGA-55 Ранджит	ABS+STRETCH Наргиза	YOGA-55 Ранджит	CARDIO CROSS FORCE + STRETCH (ТЗ) Багаудин, София	08.00 ESENTAI RUNNING CLUB * (OUTDOOR) Дмитрий		7:15		
9:00	CORE TRAINING София	AQUA FIT (бассейн) Тамерлан	TBW Наргиза	AQUA FIT (бассейн) Тамерлан	MT София	09.30. ABL+STRETCH (ТЗ) Арай		9:00		
10:00	BODYPUMP™ Владимир, Наргиза	LATIN DANCE CLASS Таир	ZUMBA® FITNESS София	BODYCOMBAT™ Аскар, Наргиза	YOGA-55 Ранджит	PILATES+ Наргиза	YOGA-55 Елизавета	10:00		
11:00	STRETCH-45 Наргиза	PILATES+ Аида	SNPAGAT София	STRETCH-45 Наргиза	ABL Зарина	CORE TRAINING Арай	ZUMBA® FITNESS Таир	11:00		
12:00	TBW Зарина	* RPM™ Аскар	UPPER BODY Зарина	YOGA-55 Елизавета	UPPER BODY Зарина	BODYCOMBAT™ Руслан, Арай	STRETCH-45 Таир	12:00		
13:00	ZUMBA® FITNESS Зарина	ABS+ STRETCH Арай	*KINESIS (ТЗ) Тамерлан	ABL Зарина	FT Тамерлан	DANCE CLASS София	*KINESIS (ТЗ) Тамерлан	BODYPUMP™ Таир, Наргиза	FT Тамерлан	13:00
14:00							STRETCH-45 Наргиза	SNPAGAT Тамерлан	14:00	
18:15	LATIN DANCE CLASS - 45 Таир	PILATES+ (45) Зарина	CORE TRAINING Тамерлан	MT-45 Арай	UPPER BODY Арай			18:15		
19:00	BODYPUMP™ Александр, Арай	* RPM™ Александр	HIP-HOP CLASS Тамерлан	ZUMBA® FITNESS Таир	ABL Арай	BOXING (P) Руслан	ТЗ - тренажерный зал Р - ринг SPINNING студия Зал групповых программ *Программа по предварительной записи Запись на утренние программы производится с 20.00 предыдущего дня Рецепция Клуба: 355 55 58 Запись на программу ESENTAI RUNNING CLUB * (OUTDOOR) по телефону +7 701 705 16 87 Дмитри	19:00		
	BOXING (P) Руслан	BODYCOMBAT™ Даурен, Зарина	CROSS FORCE FUNCTIONAL (ТЗ) Дмитрий	BOXING (P) Руслан	* RPM™ Даурен	*KINESIS (ТЗ) Арай			CROSS FORCE METCON (ТЗ) Дмитрий	
20:00	STRONG® Таир	YOGA-55 Елизавета	ABS+ STRETCH (ТЗ) Тамерлан	SNPAGAT Арай	YOGA-55 Елизавета			20:00		