

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ  
 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)	YOGA-55		ABS+STRETCH		YOGA-55		CARDIO CROSS FORCE + STRETCH (ТЗ)		08.00 ESENTAI RUNNING CLUB * (OUTDOOR)		7:15
9:00	CORE TRAINING			TBW				MT		09.30 ABL+STRETCH (ТЗ)		9:00
10:00	POWER	LATIN DANCE CLASS		ZUMBA® FITNESS		BODY COMBAT		YOGA-55		PILATES+	YOGA-55	10:00
11:00	STRETCH-45	PILATES+		SHPAGAT		STRETCH-45		ABL		CORE TRAINING	ZUMBA® FITNESS	11:00
12:00	TBW	*SPINNING		UPPER BODY		YOGA-55		UPPER BODY		BODY COMBAT	STRETCH-45	12:00
13:00	ZUMBA® FITNESS	ABS+ STRETCH	*KINESIS (ТЗ)	ABL		FT		DANCE CLASS	*KINESIS (ТЗ)	POWER	FT	13:00
14:00										STRETCH-45	SHPAGAT	14:00
18:15	LATIN DANCE CLASS - 45	PILATES+ (45)		CORE TRAINING		MT-45		UPPER BODY		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 Дмитриии (по субботам) +7 701 559 66 12 Багаудин ( по четвергам)		18:15
19:00	POWER	BOXING (P)	*SPINNING	HIP-HOP CLASS		ZUMBA® FITNESS		ABL				19:00
			BODY COMBAT	CROSS FORCE FUNCTIONAL (ТЗ)	BOXING (P)	*SPINNING	*KINESIS (ТЗ)	CROSS FORCE METCON (ТЗ)	BOXING (P)			
20:00	STRONG®	YOGA-55		ABS+ STRETCH (ТЗ)		SHPAGAT		YOGA-55				20:00