

| ВРЕМЯ | | ПОНЕДЕЛЬНИК | | ВТОРНИК | | СРЕДА | | ЧЕТВЕРГ | | ПЯТНИЦА | | СУББОТА | | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|---------------|-------|--|---------------------------------|---|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------|---------------------------|--|--|---|--|
| Зал 1 | Зал 2 | Зал 1 | Зал 2 | Зал 1 | Зал 2 | Зал 1 | Зал 2 | Зал 1 | Зал 2 | Зал 1 | Зал 2 | Зал 1 | Зал 2 | Зал 1 |
| 8:00 | 8:30 | ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия (8:10) | YOGA Александра 1,5 ч (8:15) | ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия (8:10) | | | YOGA Александра 1,5 ч (8:15) | | ЦИГУН Дмитрий 1,5ч (9:00) | | YOGA Александра 1,5 ч (8:15) | YOGA Юлия 1,5ч (8:30) | | YOGA Юлия 1,5ч (8:30) |
| 9:00 | 9:30 | ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия | | ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия (09:00) | | LOWER BODY Мария | | ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина | | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия | | | | DANCE MIX Катерина |
| 10:00 | 10:30 | FUNCTIONAL Юлия | BELLY DANCE Наталья (10:00) | ЗАРЯДКА Дарья | | SUPER STRONG Мария | TABS+FLEX Дарья | ЗАРЯДКА Юлия | ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина | PUMP Андрей | TABS+FLEX Катерина | INTERVAL Дарья | КАЛЛАНЕТИКА Елена | DANCE MIX Виктория |
| 11:00 | 11:30 | STRONG BY ZUMBA Олеся | ЗДОРОВАЯ СПИНА Наталья (11:00) | FLEX+МФР Дарья | СУСТАВН. ГИМНАСТ. +ПРЕСС Леся (11:00) | STEP Виктория | PILATES Дарья | CARDIO-STRIKE Леся | DANCE MIX Альбина | FUNCTIONAL STEP Андрей | STETCHING Катерина | PUMP Дарья | ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена | SUPER STRONG Виктория |
| 12:00 | 12:30 | LOW BODY Леся | | PILATES +МФР Дарья | | STRETCHING Виктория | DANCE MIX Дарья | PUMP Леся | МФР Альбина | FITBALL Юлия | ЗДОРОВАЯ СПИНА Катерина | FLEX+МФР Дарья | <p>ТОЛЬКО В МАРТЕ!!! ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА БЕСПЛАТНОЕ ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ STRIP DANCE(субб 16.00-18.00) CYCLE, ШПАГАТ! Предварительная запись у тренера обязательна.</p> | |
| 13:00 | 13:30 | <p>Уважаемые любители фитнеса! ФК Энигма оставляет за собой право изменять форматы урока и тренера, проводящего занятие! За более подробной информацией обращайтесь на ресепшн клуба перед занятием.</p> | | | | | | | | | | ABS+STRETCH (13.30) Дарья | | |
| БАСЕЙН | | AQUA (12.15) Марина | | AQUA (13.15) Юлия | | AQUA (13.15) Виктория | | | | AQUA (13.15) Юлия | | AQUA (13.15) Елена | | AQUA (12:15) Виктория |
| 14:00 | 14:30 | *ПЯТИ-БОРЬЕ (15.15-17.45) | | *ПЯТИ-БОРЬЕ (15.15-17.45) | ABS+STETCH (14.00) Дарья | | STRETCHING Дарья 13.30 | *STRETCH Альбина | *КУДО (дети) Вадим (15.30) | *ПЯТИ-БОРЬЕ (15.15-17.45) | *ПЯТИ-БОРЬЕ (15.15-17.45) | PILATES (14.30) Дарья | ГРЕКО-РИМСКАЯ борьба Дмитрий (14.00) | *BOXING Сергей 16.30-18.00 (зал единоб.) |
| 17:00 | 17:30 | | ЗДОРОВАЯ СПИНА | | *КУДО (дети) Вадим (15.30) | TABS+FLEX (17.00) Дарья | *BELL DANCE (прод-ие) Олеся | | *КОНТЕМ-ПОРАРИ (16.00-17.30) | | | *СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ (1,5ч) | PUMP Мария | |
| 18:00 | 18:30 | PUMP Мария MMA Алексей (зал единоб.) | TABS+FLEX Катерина | STEP Ирина | *BELL DANCE 18.00 | PILATES+МФР Дарья MMA Алексей (зал единоб.) | *BELL DANCE (18.00) | bodyART Олег | BELLY DANCE Олеся | PUMP Андрей | *Современный танец Наталья (18.00-19.30) | *STRIP DANCE (16.00) Дарья | | STRETCHING Мария *ШПАГАТ 18.30 (малый зал #2) Альбина |
| 19:00 | 19:30 | INTERVAL Мария *BOXING Руслан (зал единоб.) 1,5 ч | DANCE MIX Катерина | FITBALL Елена *CYCLE Андрей *BOXING Арман(зал единоб.)1,5 ч | STRONG BY ZUMBA Олеся (19.00) | PUMP Дарья *BOXING Руслан (зал единоб.) 1,5 ч | BELLY DANCE Олеся (19.00) | Deer-WORK Олег *CYCLE Андрей *BOXING Арман(зал единоб.)1,5 ч | ZUMBA Олеся | FUNCTIONAL STEP Андрей | *ЗДОРОВАЯ СПИНА (19.00) | *BOXING Георгий 18.30-20.00 (зал единоб) | YOGA Наталья 1,5ч | Deep-WORK Олег *NEW bodyART Stretch (20.00) Олег |
| 20:00 | 20:30 | STRETCHING Мария *TRX (20:00) Олег | YOGA начинающие Александра 1,5ч | PUMP Олег | ЗДОРОВАЯ СПИНА 20.00 Елена | ZUMBA Олеся *TRX (20:00) Олег | ЗДОРОВАЯ СПИНА +FLEX Дарья (20.00) | FUNCTIONAL Катерина *TRX (20:00) Олег | YOGA Наталья 1,5ч НАЧИНАЮЩИЕ | STRETCHING Мария | <p>Уважаемые любители фитнеса! С целью повышения результатов ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВАШЕМУ ИНСТРУКТОРУ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ! Любый инструктор может стать ВАШИМ ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ. *- класс не входят в клубную карту и оплачиваются отдельно, по <u>предварительной записи.</u> тел. 8 499 290 41 41</p> | | | |
| 21:00 | 21:30 | | | BODY ART Олег | КАЛЛАНЕТИКА 21.00 Елена | *здоровая СПИНА/Дарья | | | | FITBALL Мария | | | | |
| БАСЕЙН | | AQUA (20:30) Марина | | AQUA (20:30) Юлия | | * AQUA (20:30) | | аквааэробика в чт вечером отменена до начала/середины АПРЕЛЯ | | AQUA (20:30) Юлия | | | | |

