

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)		здоровая спина 1,5ч Мария (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		TABS+ FLEX Юлия (09:00)				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 Дарья	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	STETCH-ING Дарья	PUMP Дарья	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	SUPER STRONG Виктория
												*CYCLE Андрей		
12:00	12:30	LOW BODY Леся		PILATES +МФР Дарья		STRETCHING Виктория	DANCE MIX Дарья	PUMP Леся	МФР Альбина	FITBALL Юлия	LOWER BODY Дарья	FLEX+МФР Дарья	АКЦИЯ НА АПРЕЛЬ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА БЕСПЛАТНОЕ ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ STRIP DANCE(субб 16.00-18.00), ШПАГАТ(ср 18.30!) <u>Предварительная запись у тренера обязательна.</u>	
13:00	13:30	Уважаемые любители фитнеса, ФК Энигма оставляет за собой право изменять форматы урока и тренера! За более подробной информацией обращайтесь на ресепшн клуба перед занятием.									здоровая спина Дарья	ABS+ STRETCH (13.30) Дарья		
БАССЕЙН		AQUA (12.15) Марина		AQUA (13.15) Юлия		AQUA (13.15) Виктория		AQUA (10.00) Марина		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)	PILATES (14.30) Дарья	ГРЕКО-РИМСКАЯ борьба Дмитрий (14.00)	*BOXING Сергей 16.30 (зал единоб.) *греко-римская борьба дети зал2 Дмитрий/ 15.30-17.00
17:00	17:30		ЗДОРОВАЯ СПИНА		*КУДО (дети) Вадим (15.30)	TABS+ FLEX (17.00) Дарья		*ПЯТИ-БОРЬЕ (15.15-17.45)	*BELLY DANCE (прод-ие) Олеся		*КОНТЕМ-ПОРАРИ (16.00-17.30)	*СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ (1,5ч) *BOXING Сергей 1,5 ч (зал единоб.)		PUMP Мария
18:00	18:30	PUMP Мария MMA Алексей (зал единоб.)	TABS+ FLEX Катерина	STEP Ирина	*BELLY DANCE 18.00	PILATES+ МФР Дарья MMA Алексей (зал единоб.)	*BELLY DANCE (18.00)	bodyART Олег	BELLY DANCE Олеся	PUMP Андрей MMA Алексей (зал един-тв)	*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 диноб.) 1,5 ч	DANCE MIX Катерина	FITBALL Елена *CYCLE Андрей *BOXING Арман(зал единоб.)1,5 ч 19.30	STRONG BY ZUMBA Олеся (19.00)	PUMP Дарья *BOXING Руслан (зал единоб.) 1,5 ч	BELLY DANCE Олеся (19.00)	Deep-WORK Олег *CYCLE Андрей *BOXING Арман(зал единоб.)1,5 ч 19.30	ZUMBA Олеся	FUNCTIONAL STEP Андрей BOXING Руслан /спарринги/ (зал единоб.)	*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		Уважаемые любители фитнеса! С целью повышения результатов ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВАШЕМУ ИНСТРУКТОРУ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ! Любой инструктор может стать ВАШИМ ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ. *- класс не входит в клубную карту и оплачиваются отдельно, по предварительной записи. тел. 8 499 290 41 41		
21:00	21:30			BODY ART Олег	КАЛЛАНЕТИКА 21.00 Елена	*STRETCHING Мария	*ЗДОРОВАЯ СПИНА/Дарья			FITBALL Мария				
БАССЕЙН		AQUA (20:30) Марина		AQUA (20:30) Юлия		* AQUA (20:30)		AQUA (20:30) Марина		AQUA (20:30) Юлия				