

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 Арина 1,5 ч (8:15)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия (8:10)	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)		YOGA Арина 1,5 ч (8:15)		ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)		YOGA Арина 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		STRONG Юлия		ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия			ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена (9:00)	
10:00	10:30	PILATES Юлия				ТАНЕЦ ЖИВОТА Яна		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина		FITBALL Юлия	Port de Bras Тамара	SALSA Луис Энрике	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена (10:00)	КАЛЛАНЕТИКА Елена
11:00	11:30	STRONG BY ZUMBA Олеся З.		STRONG Ксения	СУСТАВН. ГИМНАСТ. +ПРЕСС Олеся П. (11:00)	СТЕП 2 Яна		PUMP Яна	DANCE MIX Альбина	STRONG Екатерина		ZUMBA Луис Энрике	PILATES Елена (11:00)	SUPER STRONG Елена
12:00	12:30	LOW BODY Екатерина	Flow Flex Олеся З. (12:00)	STRETCHING Ксения	PILATES Олеся П. (12:00)	STRETCHING Яна		PILATES Яна	МФР Альбина	FLOW FLEX Екатерина			ЗДОРОВАЯ СПИНА * Елена (12:00)	STRETCHING Елена
<b>Бассейн</b>		Аква-Аэробика 13:15 Марина				Аква-Аэробика 13:15 Марина				Аква-Аэробика 13:15 Марина		Аква-Аэробика 13:15 Елена		Аква-Аэробика 13:15 Елена
17:00	17:30	Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.15-17.45				Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.15-17.45				*BACHATA Луис Энрике (16:00)
18:00	18:30		Port de Bras Тамара	BELLY DANCE Олеся	SUPER STRONG Елена	PILATES Тамара	STRONG BY ZUMBA Олеся (18:00)	bodyART Олег	BELLY DANCE Олеся					
19:00	19:30	СТЕП 1 Екатерина	TABS + FLEX Тамара	ZUMBA Олеся	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена	FITBALL Тамара	Flow Flex Олеся З. (19:00)	deepWORK Олег	ZUMBA Олеся	FITBALL Тамара				YOGA Наталья 1,5ч (19:00) Зал 2
		*CYCLE (19:00) Олег				*CYCLE (19:00) Олег								
20:00	20:30	STRETCHING Екатерина	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА* Елена (20:30)	СТЕП 1 Екатерина	SALSA Луис Энрике (20:00)	FUNCTIONAL Олег	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	HIIT Екатерина	<i>Уважаемые любители фитнеса!</i> *Обозначены уроки не входящие в Клубную карту. Записаться Вы можете, обратившись по телефону к тренеру, проводящему урок. Все ваши пожелания вы можете написать в свободной форме на Рецепшн с пометкой «Для координатора групповых программ» тел. Рецепции 8 499 290 41 41			
		*TRX (20:00) Олег			*TRX (20:00) Олег									
21:00	21:30	BodyART dynamic* Олег		bodyART Олег		ZUMBA Луис Энрике	Аргентин- ское танго * Росалес. X (21:00)	bodyART Stretch* Олег		STRETCHIN G Екатерина				
<b>Бассейн</b>		Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина				