

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
8:00	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)	STRONG Юлия	YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)	YOGA Юлия 1,5ч (8.30)			
9:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия													
10:00	PILATES Юлия	ФИТБОКС Артур 10:00 (зал едино- борств)	TABS+ FLEX Юлия		LATINA Луис Энрике	FITBALL Юлия (10:00)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	FITBALL Юлия	ФИТБОКС Артур 10:00 (зал едино- борств)	SALSA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике	
11:00	STRONG BY ZUMBA Олеся З.		STRONG Ксения З.	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся П.	STEP Екатерина	PORT DE BRAS Тамара	CARDIO- STRIKE Олеся П.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	STRONG Екатерина		ZUMBA Луис Энрике	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SUPER STRONG Елена	ZUMBA Луис Энрике
12:00	LOW BODY Олеся П.	BELLY DANCE Мавжуда (11:30) 1,5ч	STRETCHING Ксения	PILATES Олеся П.	STRETCHING Екатерина		PUMP Олеся П.	МФР Альбина	FLOW FLEX Екатерина		PILATES Елена	STRETCHING Елена	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Татьяна	
								**DANCE MIX Альбина (13:00)						
Бассейн	Аква-Аэробика 13:15 Марина				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	Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.15-17.45				Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.15-17.45				PUMP Екатерина	
18:00		PILATES Тамара	BELLY DANCE Олеся	SUPER STRONG Елена		PILATES Тамара		BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	*CYCLE Олег	PILATES Тамара			STRETCHING Екатерина	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина
19:00	STEP Екатерина	TABS + FLEX Тамара	ZUMBA Олеся	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена	AllBody Тамара	STRONG BY ZUMBA Олеся	deepWORK Олег	ZUMBA Олеся	FITBALL Тамара					МФР Альбина
	*CYCLE (19:00) Олег				*CYCLE (19:00) Олег			*TRX Олег						
20:00	STRETCHIN G Екатерина	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	deepWork Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА ЕЛЕНА	SALSA Луис Энрике		bodyART Олег	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	HARD STRETCHING Юлия (1,5ч.)					YOGA Наталья 1,5ч
	*TRX (20:00) Олег				*TRX (20:00) Олег									
21:00			bodyART Олег		ZUMBA Луис Энрике									
Бассейн	Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина		***Аква-Аэробика 20:45 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Марина					

*Уважаемые любители фитнеса!
*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*