

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	Зал 2
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		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия		ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена (9:00)			
10:00	10:30	PILATES Юлия				LATINA Луис Энрике	FITBALL Юлия (10:00)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина		FITBALL Юлия		SALSA Луис Энрике	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена (10:00)	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике
11:00	11:30	STRONG BY ZUMBA Олеся З.		STRONG Ксения	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся П. (11:00)	STEP 1 Екатерина		CARDIO- STRIKE Олеся П.	МФР Альбина	STRONG Екатерина	Port de Bras Тамара	ZUMBA Луис Энрике *TRX Олег	PILATES Елена (11:00)	SUPER STRONG Елена	ZUMBA Луис Энрике
12:00	12:30	LOW BODY Екатерина	BELLY DANCE Олеся (12:00)	STRETCHIN G Ксения	PILATES Олеся П. (12:00)	STRETCHIN G Екатерина	*Аргентинс кое танго Хуан и Лиза	PUMP Олеся П.	STRETCHING Альбина	FLOW FLEX Екатерина		*BACHATA Луис Энрике *CYCLE Олег	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				PUMP Екатерина	
18:00	18:30		Port de Bras Тамара	BELLY DANCE Олеся	SUPER STRONG Елена	PILATES Тамара		bodyART Олег	BELLY DANCE Олеся			STRONG Юлия		STRETCHING Екатерина	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина (18:00)
19:00	19:30	STEP 1 Екатерина	TABS + FLEX Тамара	ZUMBA Олеся	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена	FITBALL Тамара	STRONG BY ZUMBA Олеся (19:00)	deerWORK Олег	ZUMBA Олеся	FITBALL Тамара		STRETCHING Юлия		МФР Альбина	YOGA Наталья 1,5ч (19:00)
		*CYCLE (19:00) Олег				*CYCLE (19:00) Олег									
20:00	20:30	STRETCHING Екатерина	YOGA начина- ющие	PUMP Олег	ЗДОРОВА Я СПИНА* Елена (20:30)	STEP 1 Екатерина	SALSA Луис Энрике (20:00)	FUNCTIONA L Олег	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	HIIT Екатерина		<i>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</i>			
21:00	21:30	*TRX (20:00) Олег	Наталья 1,5ч	bodyART Олег		*TRX (20:00) Олег				STRETCHING Екатерина					
<b>Бассейн</b>		Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина					

