

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 1,5 ч Дмитрий (8:30)	STRONG Юлия	YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)	ЦИГУН 1,5 ч 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)		YOGA Юлия 1,5ч (8:30)	
9:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия													
10:00	PILATES Юлия	ФИТБОКС Артур 10:00 (зал единоборств)	TABS+ FLEX Юлия		LATINA Луис Энрике	TABS + FLEX Юлия (10:00)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	FITBALL Юлия	ФИТБОКС Артур 10:00(зал единоборств)	LATINA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике	
		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Татьяна							ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна					
11:00	PORT DE BRAS Тамара		STRONG Ксения	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.	МФП Альбина	FLOW FLEX Екатерина			PILATES Елена	STRETCHING Елена	
								**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	PUMP Екатерина	PILATES Тамара	BELLY DANCE Олеся	SUPER STRONG Елена	FUNCTIONAL Екатерина	PILATES Тамара	bodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	PILATES Тамара				STRETCHING Екатерина	
19:00	STEP Екатерина	TABS + FLEX Тамара	ZUMBA Олеся	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Тамара	**BELLY DANCE Олеся	deepWORK Олег	ZUMBA Олеся	FITBALL Тамара				ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	
	*CYCLE (19:00) Олег													
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начинающие Наталья 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА ЕЛЕНА	SALSA Луис Энрике		STRETCHING Юлия	YOGA начинающие Наталья 1,5ч		HARD STRETCHING Юлия (1,5ч.)	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			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					