

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)		цигун 1,5ч Дмитрий (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					
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+ МФ Дарья	СУСТАВН. ГИМНАСТ. +ПРЕСС Леся (11:00)	STEP Виктория	PILATES Дарья	CARDIO-STRIKE Леся	DANCE MIX Альбина	FUNCTIONAL STEP Андрей	STETCHING Дарья	PUMP Дарья	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	SUPER STRONG Виктория	
12:00	12:30	LOW BODY Леся		PILATES +МФ Дарья		STRETCHING Виктория	DANCE MIX Дарья	PUMP Леся	МФР Альбина	FITBALL Юлия	LOWER BODY Дарья	FLEX+МФР Дарья			
13.00	13.30	<p>Уважаемые любители фитнеса, ФК Энигма оставляет за собой право изменять форматы урока и тренера! За более подробной информацией обращайтесь на ресепшн клуба перед занятием.</p> <p><i>С 13мая до конца мая бассейн закрыт на профилактику.</i></p>										ЗДОРОВАЯ СПИНА Дарья	ABS+ STRETCH (13.30) Дарья	<p>АКЦИЯ НА МАЙ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА БЕСПЛАТНОЕ ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ШПАГАТ(с 18.30)! Предварительная запись у тренера обязательна.</p>	
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)		
17:00	17:30				*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 ММА Алексей (зал единоб.)		STEP Ирина	*BELLY DANCE 18.00	PILATES+ МФР Дарья ММА Алексей (зал единоб.)	*BELLY DANCE (18.00)	bodyART Олег	BELLY DANCE Олеся	PUMP Андрей ММА Алексей (зал един-ств)	*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		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	
п	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)		*TRX (20:00) Олег		STRETCHING Мария	<p>Уважаемые любители фитнеса! Мы переходим на летний формат расписания, это сокращенный формат расписания, все ваши пожелания вы можете написать в свободной форме на ресепшн с пометкой «для координатора групповых программ» тел. ресепшн 8 499 290 41 41</p>			
21:00	21:30			BODY ART Олег	КАЛЛАНЕТИКА 21.00 Елена	*STRETCHING Мария	*ЗДОРОВАЯ СПИНА/Дарья			FITBALL Мария					