

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 (8:10)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия (8:10)			YOGA Александра 1,5 ч(8:10) НАЧИНАЮЩИЕ		ЦИГУН Дмитрий 1,5ч (9:00)		YOGA Александра 1,5 ч (8:10)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)		YOGA Юлия 1,5ч (8:30)
9:00	9:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		ЗДОРОВЫЕ НОГИ юлия (09:00)				ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия			DANCE MIX Катерина	
10:00	10:30	FUNCTIONAL Юлия	BELLY DANCE Наталья (10:00)	ЗАРЯДКА Дарья		SUPER STRONG Виктория	TABS+ FLEX Дарья	ЗАРЯДКА Юлия	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	PUMP Андрей	TABS+ FLEX Катерина	INTERVAL Дарья	КАЛЛАНТИКА Елена	DANCE MIX Виктория
11:00	11:30	STRONG BY ZUMBA Олеся	ЗДОРОВАЯ СПИНА Наталья (11:00)	FLEX+ МФР Дарья	СУСТАВН. ГИМНАСТ. +ПРЕСС Леся (11:00)	STEP Виктория	PILATES Дарья	CARDIO-STRIKE Леся	LATINA Альбина	FUNCTIONAL STEP Андрей	STETCH-ING Катерина	PUMP Дарья	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	SUPER STRONG Виктория
12:00	12:30	LOW BODY Леся		PILATES +МФР Дарья		STRETCHING Виктория	LATINA Дарья	PUMP Леся	МФР Альбина	FITBALL Юлия	ЗДОРОВАЯ СПИНА Катерина	FLEX+МФР Дарья	ТОЛЬКО В ФЕВРАЛЕ!!! ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА БЕСПЛАТНОЕ ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ STRIP DANCE(субб 16.00-18.00) И CYCLE (субб. 13.00) Предварительная запись обязательна	
13:00	13:30	Уважаемые любители фитнеса! ФК Энигма оставляет за собой право изменять форматы урока и тренера, проводящего занятие! За более подробной информацией обращайтесь на ресепшн клуба перед занятием.										ABS+ STRETCH (13.30) Дарья		
												*CYCLE Андрей		
БАССЕЙН		AQUA (12.15) Марина		AQUA (13.15) Юлия		AQUA (13.15) Виктория		AQUA (10.15) Алена		AQUA (13.15) Юлия		AQUA (13.15) Елена		AQUA (12:15) Виктория
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)	*BOXING Сергей 16.30-18.00 (зал единоб.)
17:00	17:30		ЗДОРОВАЯ СПИНА Александра		*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.)		
18:00	18:30	PUMP Олег ММА Алексей (зал единоб.)	STRETCH Катерина	STEP Ирина	*BELLY DANCE 18.00	PILATES+ МФР Дарья ММА Алексей (зал единоб.)	*BELLY DANCE (18.00)	bodyART Олег	BELLY DANCE Олеся	PUMP Андрей	*Современный танец Наталья (18.00-19.30)	*STRIP DANCE (17.00) Дарья		PUMP Олег *STRETCHING (малый зал #2) Альбина
19:00	19:30	INTERVAL Олег *BOXING Руслан (зал диноб.) 1,5 ч	DANCE MIX Катерина	FITBALL Елена *CYCLE Андрей *BOXING Арман(зал единоб.)1,5 ч	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	ZUMBA Олеся	FUNCTIONAL STEP Андрей	*ЗДОРОВАЯ СПИНА (19.00)	*BOXING Георгий 18.30-20.00 (зал единоб)	YOGA Наталья 1,5ч	Deep-WORK Олег *bodyART Dynamic (20.00) Олег
20:00	20:30	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Андрей *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)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Наталья *TRX (20:00) Олег	YOGA Наталья 1,5ч НАЧИНАЮЩИЕ	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		С целью повышения результатов ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВАШЕМУ ИНСТРУКТОРУ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ! Любого инструктора может стать ВАШИМ ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ. *- класс не входят в клубную карту и оплачиваются отдельно, по предварительной записи. тел. 8 499 290 41 41		
21:00	21:30	STRETCHING Юлия		BODY ART Олег			*ЗДОРОВАЯ СПИНА/Дарья			FITBALL Юлия				
БАССЕЙН		AQUA (20:30) Марина		AQUA (20:30) Юлия		* AQUA (20:30)		AQUA (20:30) Алена		AQUA (20:30) Алена				