

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 Максим 1,5 ч (8:15)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия (8:10)	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)	YOGA Максим 1,5 Ч (8:15)	YOGA* Юлия	ЦИГУН 1,5ч Дмитрий (8:30)	ЗДОРОВЫЕ СПИНА Альбина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	YOGA Максим 1,5 ч (8:15)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	YOGA Юлия 1,5ч (8.30)
9:00	9:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		TABS+ FLEX Юлия			ЗАРЯДКА Тамара					ЗДОРОВАЯ НОГИ Альбина		FITBALL Юлия
10:00	10:30	PILATES Юлия	LOW BODY Олеся П.	DANCE MIX Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ. +ПРЕСС Олеся П. (11:00)	STRONG Юлия	TABS + FLEX Тамара	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	ЗАРЯДКА Юлия (10:00)	FITBALL Юлия	TABS + FLEX Екатерина (10:00)	INTERVAL Ксения	КАЛЛАНЕ- ТИКА Елена	КАЛЛАНЕТИКА Елена
11:00	11:30	LOW BODY Олеся П.		STRONG Екатерина		STEP Виктория	Port de Bras Тамара	CARDIO- STRIKE Олеся П.	DANCE MIX Альбина	PUMP Андрей	STETCH- ING Екатерина (11:00)	PUMP Ксения	PILATES Елена	SUPER STRONG Елена
12:00	12:30			STRETCHING Екатерина		STRETCHING Виктория		PUMP Олеся П.	МФР Альбина	PILATES Олеся П.		STRETCHING Ксения		STRETCHING Елена
БАССЕЙН		Аква-Аэробика 13:15 Марина				Аква-Аэробика 13:15 Виктория		Аква-Аэробика* 13:15 Марина		Аква-Аэробика 13:15 Марина		Аква-Аэробика 12:45 Елена		Аква- Аэробика 13:15 Елена
14:00	14:30											*ЗДОРОВАЯ СПИНА 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			*CYCLE Андрей (16:00)	
18:00	18:30	STRETCHING Екатерина	Port de Bras Тамара	INTERVAL Екатерина	ЗДОРОВАЯ СПИНА (18.00) Елена	PILATES Тамара		bodyART Олег		TABS + FLEX Екатерина				PUMP Олег
19:00	19:30	FUNCTIONAL STEP Андрей	TABS + FLEX Тамара	FITBALL Елена	STRETCHING Екатерина	STEP начинающие Тамара		deepWORK Олег		INTERVAL Екатерина			YOGA Наталья 1,5ч	DeepWORK Олег
20:00	20:30	PUMP Андрей	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	*CYCLE Андрей				*CYCLE Андрей						
21:00	21:30	*TRX (20:00) Олег		PUMP Олег	КАЛЛА- НЕТИКА (20.00) Елена		PUMP Андрей		INTERVAL Екатерина	YOGA Наталья 1,5ч НАЧИНАЮ ЩИЕ	FITBALL Екатерина			
		*bodyART Stretch Олег	bodyART Олег	*ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена (21:00)			STRETCHI NG Юлия (21.00)	*ШПАГАТ Екатерина		STRETCHING Тамара		<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>		
БАССЕЙН		Аква-Аэробика 20:30 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Юлия		Аква-Аэробика* 20:30 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Марина		Аква-Аэробика 20:30 Юлия				