

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		YOGA Наталья 1,5 ч (8:30)		ЦИГУН 1,5 ч Алла (8:30)				ЦИГУН 1,5 ч Алла (8:30)		YOGA Татьяна 1,5 ч (8:15)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)		YOGA Юлия 1,5ч (8.30)	
9:00	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00 (зал единоборств)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия		STRONG Юлия					СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия		ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)		PILATES Елена
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья	TABS+ FLEX Юлия		BODY BALLET Юлия		ВАШНАТА Ирина	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	PILATES-BALL Юлия	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	LATINA Луис Энрике	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	КАЛЛАНЕТИКА Елена	SALSA Луис Энрике
11:00	PORT DE BRAS Тамара		FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся П.	STEP Екатерина	PORT DE BRAS Тамара	CARDIO- STRIKE Олеся П.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	STRONG Екатерина	***YOGA NIDRA Татьяна (11:15)	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 Екатерина	PILATES Олеся П.	STRETCHING Екатерина		PUMP Олеся П.	МФР Альбина	FLOW FLEX Екатерина			PILATES Елена	STRETCHING Елена	
		**DANCE MIX Альбина (14:00)				**DANCE MIX Альбина (13:00)								
<b>Бассейн</b>	Аква-Аэробика 13:30 Марина				Аква-Аэробика 13:30 Марина				Аква-Аэробика 13:30 Марина		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Елена	
17:00	Пятиборье 15.30-18.00		Пятиборье 15.30-17.45			Настольный теннис 14:00-17:00	Пятиборье 15.30-17.45		Пятиборье 15.30-18.00			Настольный теннис 17:00-20:00	PUMP Екатерина	Настольный теннис 14:00-17:00
18:00	PUMP Екатерина	PILATES Тамара	DANCE MIX Юлия К	SUPER STRONG Елена	PILATES Тамара	**BELLY DANCE Олеся	BodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	PILATES Тамара	YOGA начина- ющие Наталья (17:30) 1,5ч			STRETCHING Екатерина	
19:00	STEP Екатерина	TABS + FLEX	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Тамара	**BELLY DANCE (продолжаю- щие) Олеся	deerWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Тамара	DANCE MIX Юлия К			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	
	*TRX Олег (19:30)	Тамара					*TRX Олег (19:30)							
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина- ющие	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Олеся	STRETCHING Юлия		FUNCTIONAL STEP Юлия К	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			
21:00		Наталья 1,5ч	BodyART Олег		STRETCHING Юлия К									
<b>Бассейн</b>	Аква-Аэробика 20:15 Марина				***Аква-Аэробика 19:30 Марина		Аква-Аэробика 20:15 Марина		Аква-Аэробика 20:15 Марина					