

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 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			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)				
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		MIX FIGHT Анастасия	TABS+ FLEX Юлия	BODY BALLET Юлия			ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	PILATES-BALL Юлия	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	STRONG Мария А	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	FITBALL Мария А	PILATES Юлия
11:00	PORT DE BRAS Юлия		FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	PUMP Екатерина	PILATES Юлия	CARDIO- STRIKE Олеся С	МФР Альбина	STRONG Екатерина		STRETCHING Мария А	КАЛЛАНЕТИКА Елена	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария А	STRONG Юлия
12:00	LOW BODY Олеся С	BELLY DANCE Мавжуда (11:30) 1,5ч	STRETCHING Екатерина	PILATES Олеся С	STRETCHING Екатерина		PUMP Олеся С		STRETCHING Екатерина		ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна	PILATES Елена		STRETCHING Юлия
			**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 Мария		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Юлия	
17:00	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна					Настольный теннис 14:00-17:00	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ. СУША Алёна				STRONG Юлия К	Настольный теннис 17:00-20:00	PUMP Екатерина	Настольный теннис 14:00-17:00
18:00	PUMP Екатерина	SOFT Fitness Анна	DANCE MIX Юлия К	STRONG Елена	PILATES Юлия	BELLY DANCE Олеся	BodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	DANCE MIX Юлия К	МФР Альбина	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия К		STRETCHING Екатерина	
19:00	PILATES Екатерина	INTERVAL Анна	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	ZUMBA Олеся	DeerWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К	YOGA начина- ющие Наталья (1,5ч.)				
	*TRX Олег (19:30)				*TRX Олег (19:30)				*TRX Олег (19:00)					
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина- ющие	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К		STRETCHING Юлия		INTERVAL Юлия К	<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>				YOGA Наталья 1,5ч
21:00		Наталья 1,5ч		BodyART Олег	STRETCHING Юлия К									
<b>Бассейн</b>	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина				Аква-Аэробика 21:00 Марина					