

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 Юлия 1,5ч (8:30)		YOGA Юлия 1,5ч (8:30)	
9:00	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств) в)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	STRONG Юлия			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)	PILATES Елена				
10:00	ЦИГУН Константин 1,5 Ч	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	MIX FIGHT Анастасия	TABS+ FLEX Юлия	ZUMBA Наталья К	BODY BALLET Юлия	ЦИГУН Константин 1,5 Ч (9:30)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	PILATES-BALL Юлия	YOGA Татьяна 1,5 Ч (9:30)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	STRONG Мария А	FITBALL Мария А	PILATES Юлия	
11:00		PORT DE BRAS Юлия	STRONG Елизавета	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	FITBALL Светлана		MIX FIGHT Анастасия	МФР Альбина	STRONG Елизавета	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	КАЛЛАНЕТИ -КА Елена	STRETCHING Мария А	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария А	STRONG Юлия	
12:00	LOW BODY Олеся С	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья 1,5 Ч	GOLD ZUMBA Наталья К	PILATES Олеся С	STRETCHING Светлана		PUMP Анастасия		ЛФК Елизавета	**ZUMBA Наталья К	PILATES Елена		НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ Ладислав	STRETCHING Юлия	
	**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)								**МИНИ- ГРУППА ТЗ Олеся С (13:00)		Пятиборье 13.00-14.00 16.00-16.55				
Бассейн	Аква-Аэробика 14:15 Марина				Аква-Аэробика 14:15 Мария				Аква-Аэробика 14:15 Мария		Аква-Аэробика 13:30 Елена		Аква-Аэробика 13:30 Юлия		
17:00	Пятиборье 15.00-16.00 17.00-17.55	BELLY DANCE Мавжуда (16:30) 1,5ч.	Пятиборье 15.00-17.45		Пятиборье 16.00-17.00	Настольный теннис 14:00-17:00	Пятиборье 15.00-17.45		Пятиборье 15.00-16.00 17.00-17.55		STRONG Юлия К	Настоль- ный теннис 17:00-20:00	PUMP Юлия К	Настольный теннис 14:00-17:00	
18:00	BodyART Олег	STRONG Светлана	DANCE MIX Юлия К	STRONG Елена	PILATES Юлия	BELLY DANCE Олеся	BodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	DANCE MIX Юлия К	HARD STRETCHING Юлия 1,5ч.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия К		STRETCHING Юлия К		
19:00	PUMP Олег	PILATES Светлана	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	**BELLY DANCE (продолжаю- щие) Олеся	DeerWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К	МФР Альбина (19:30)					СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья
			*TRX Олег (19:30)												
20:00	STRETCHING Светлана	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	PUMP Юлия К	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Наталья К	ZUMBA Наталья К	STRETCHING Юлия	INTERVAL Юлия К	YOGA начина- ющие Наталья (20:30) 1,5ч.	<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			STRETCHING Юлия К		STRETCHING Юлия К	**ZUMBA Наталья К	**ZUMBA Наталья К								
Бассейн	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина						