

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)		ЦИГУН 1,5 ч Дмитрий (8:30) При отсутствии дождя занятие проходит на улице				ЦИГУН 1,5 ч Дмитрий (8:30) При отсутствии дождя занятие проходит на улице		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 едино- борств)	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия		STRONG Юлия				СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)				
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА+ РОЛЛ Татьяна	TABS+ FLEX Юлия		LATINA Луис Энрике	BODY BALLET Юлия		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 **DANCE MIX Альбина (13:00)	FLOW FLEX Екатерина			PILATES Елена	STRETCHING Елена *** ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ Екатерина (15:00)	
Бассейн	Аква-Аэробика 13:15 Марина				Аква-Аэробика 13:15 Марина				Аква-Аэробика 13:15 Марина		Аква-Аэробика 13:15 Елена		Аква-Аэробика 13:15 Елена	
17:00	Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.00-17.45			Настольный теннис 14:00-17:00	Пятиборье 15.00-17.45		Пятиборье 15.15-17.45			Настольный теннис 17:00-20:00	PUMP Екатерина	Настольный теннис 14:00-17:00
18:00	PUMP Екатерина	PILATES Тамара	BELLY DANCE Олеся	SUPER STRONG Елена	PILATES Тамара	**BELLY DANCE (продолжа ющие) Олеся	bodyART Олег	BELLY DANCE Мавжуда (17:30) 1,5ч.	PILATES Тамара	МФР Альбина			STRETCHING Екатерина	
19:00	STEP Екатерина *TRX Олег (19:30)	TABS + FLEX Тамара	ZUMBA Олеся	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Тамара *TRX Олег (19:30)	**BELLY DANCE Олеся	deepWORK Олег	ZUMBA Олеся	FITBALL Тамара	DANCE MIX Юлия К			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина МФР Альбина (20:00)	
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина ющие Юлия 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	SALSA Луис Энрике	STRETCHING Юлия	YOGA начина ющие Татьяна 1,5ч	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			YOGA Татьяна 1,5ч
21:00			bodyART Олег		STRETCHING Юлия К	ZUMBA Луис Энрике								
Бассейн	Аква-Аэробика 20:30 Марина				***Аква-Аэробика 19:45 Марина Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина					