

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 1,5ч (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 едино- борств)		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия	STRONG Юлия			ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия	ФИТБОКС Артур 9:00(зал единоборств)		PILATES Елена		
10:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наталья	MIX FIGHT Анастасия	TABS+ FLEX Юлия	BODY BALLET Юлия			ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина	PILATES-BALL Юлия	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Татьяна	DANCE MIX Татьяна И	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	PILATES Юлия	DANCE MIX Татьяна И
11:00	PORT DE BRAS Юлия		FITBALL Екатерина	СУСТАВН. ГИМНАСТ +ПРЕСС Олеся С	ZUMBA Наталья К	PILATES Юлия	CARDIO- STRIKE Олеся С	МФР Альбина	STRONG Екатерина	***YOGA NIDRA Татьяна (11:15)	STRONG Татьяна И	КАЛЛАНЕТИКА Елена	STRONG Юлия	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна И
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		Пятиборье 13.00-14.00 16.00-16.55	PILATES Елена	STRETCHING Юлия	
			**DANCE MIX Альбина (14:00)				**DANCE MIX Альбина (13:00)							
Бассейн	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	Пятиборье 15.00-16.00 17.00-17.55		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	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	INTERVAL Анна	PILATES Екатерина	STEP BASIC Юлия К	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Юлия К	**BELLY DANCE (продолжаю- щие) Олеся	DeerpWORK Олег	BODY BALLET Юлия	FITBALL Юлия К	YOGA начина- ющие Наталья			SOFT Fitness Анна	YOGA Наталья 1,5ч
	*TRX Олег (19:30)												МФР Анна (20:00)	
20:00	STRETCHING Екатерина	YOGA начина- ющие Наталья 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена	INTERVAL Юлия К	ZUMBA Наталья К	STRETCHING Юлия	ZUMBA Наталья К	INTERVAL 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				BodyART Олег	STRETCHING Юлия К									
Бассейн	Аква-Аэробика 21:00 Мария				Аква-Аэробика 21:00 Марина				Аква-Аэробика 21:00 Марина					