

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	Зал 1
8:00	8:30	ЗДОРОВЫЕ НОГИ Юлия (8:10)	YOGA Арина 1,5 ч (8:15)	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия (8:10)			YOGA Арина 1,5 ч (8:15)				YOGA Арина 1,5 ч (8:15)	YOGA Юлия 1,5ч (8:30)		YOGA Юлия 1,5ч (8:30)
9:00	9:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия		TABS+ FLEX Юлия		STRONG Юлия		ЗДОРОВЫЕ НОГИ Альбина		СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия			ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена (9:00)	
10:00	10:30	PILATES Юлия				ТАНЕЦ ЖИВОТА Яна		ЗДОРОВАЯ СПИНА Альбина		FITBALL Юлия	Port de Bras Тамара	SALSA Луис Энрике	КАЛЛАНЕТИКА Елена (10:00)	КАЛЛАНЕТИКА Елена
11:00	11:30	STRONG BY ZUMBA Олеся З.		STRONG Ксения	СУСТАВН. ГИМНАСТ. +ПРЕСС Олеся П. (11:00)	STEP 2 Яна		PUMP Яна	DANCE MIX Альбина	STRONG Екатерина		ZUMBA Луис Энрике	PILATES Елена (11:00)	SUPER STRONG Елена
12:00	12:30	LOW BODY Екатерина	Flow Flex Олеся З.	STRETCHING Ксения	PILATES Олеся П. (12:00)	STRETCHING Яна		PILATES Яна	МФР Альбина	FLOW FLEX Екатерина			ЗДОРОВАЯ СПИНА * Елена (12:00)	STRETCHING Елена
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	17:30	Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.15-17.45				Пятиборье 15.15-17.45		Пятиборье 15.15-17.45				
18:00	18:30		Port de Bras Тамара	STRONG BY ZUMBA Олеся	SUPER STRONG Елена	PILATES Тамара		bodyART Олег	BELLY DANCE Олеся					
19:00	19:30	STRETCHING Екатерина	TABS + FLEX Тамара	Flow Flex Олеся З.	КАЛЛАНЕТИКА Елена	FITBALL Тамара		deepWORK Олег	ZUMBA Олеся	FITBALL Тамара				YOGA Наталья 1,5ч (19:00) Зал 2
20:00	20:30	STEP 1 Екатерина	YOGA начинающие Наталья 1,5ч	PUMP Олег	ЗДОРОВАЯ СПИНА* Елена (20:30)	STEP 1 Екатерина	SALSA Луис Энрике (20:00)	FUNCTIONAL Олег	YOGA начинающие Наталья 1,5ч	HIIT Екатерина	<i>Уважаемые любители фитнеса!</i> <i>*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>			
		*CYCLE (20:00) Олег				*TRX (20:00) Олег								
21:00	21:30	BodyART dynamic* Олег		bodyART Олег		ZUMBA Луис Энрике	Аргентинское танго * Росалес. X (21:00)	bodyART Stretch* Олег		STRETCHING Екатерина				
Бассейн		Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина				Аква-Аэробика 20:30 Марина				