

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
08.10	Зал 2 (МАЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина			
Занятия в Студии «Здоровая СПИНА» проводятся ежедневно по записи!									
09.05	Зал 1 (БОЛ)	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Екатерина	МИНИ-ГРУППЫ и ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	МИНИ-ГРУППЫ и ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Екатерина			
10.00	Зал 2 (МАЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина			
ВНИМАНИЕ!!! Запись на утренние тренировки обязательна!								11.00 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	
18.20	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия	18.00 Аренда зала		18.30 DANCE MIX Людмила (45 мин.)		11.00 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Анастасия	12.00 DANCE MIX Людмила 13.00 СТРЕТЧИНГ Людмила	
18.20	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	Персональная тренировка	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	18.00 Аренда зала	Персональная тренировка	12.00 СТЕП+СИЛА** Алена К.	15:00 ЗУМБА Светлана	
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО (степ)*** Алена	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	13.00 СТРЕТЧИНГ* Алена К.	16.30 \$ POLE DANCE Юлия(Зал 2)	
19.15	Зал 2 (МАЛ)	СТРЕТЧИНГ* Алена	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.			17.30 \$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)	
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ** Алена	20.30 КАЧАЙ «ОРЕХ»! ** (ягодицы, бедра) Екатерина	СТРЕТЧИНГ* Алена	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия	КАЧАЙ «ОРЕХ»! ** (ягодицы, бедра) Екатерина		18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена	
20.10	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	Аренда зала	\$ POLE DANCE Юлия		Аренда зала		19.00 СТРЕТЧ +ПЛАСТИКА* Алена	
21.05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия			СТРИП-ДЭНС** Юлия	\$ ЖИРОТОПКА*** Алена	*, **, *** интенсивность тренировки \$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч), POLE DANCE - оплачивается отдельно по абонементу в зал групповых программ. \$ МИНИ- группы оплачиваются отдельно по прайсу для МИНИ-ГРУПП.		
21.05	Зал 2 (МАЛ)			\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия					