



Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	Зал 1 (БОЛ)	ПОХУДЕЙ класс** Евгения М.	ЗДОРОВАЯ СПИНА* (ПИЛАТЕС в 3D+МФР) Екатерина К.*	МФР+СТРЕТЧИНГ* Екатерина К.	ПОХУДЕЙ класс** Евгения М.	ЗДОРОВАЯ СПИНА* (ПИЛАТЕС в 3D+МФР) Екатерина К.*		
10.00			§ МИНИ-ГРУППА В Тренажерном зале** Михаил П.			§ МИНИ-ГРУППА В Тренажерном зале Михаил П.		
11:00	Зал 1 (БОЛ)		Аренда зала	Аренда зала	Аренда зала	§ МИНИ-ГРУППА ЙОГА в ГАМАКАХ* Екатерина К.		
13.00		§ МИНИ-ГРУППА В Тренажерном зале Вера		§ МИНИ-ГРУППА В Тренажерном зале Вера		§ МИНИ-ГРУППА в Тренажерном зале Вера		
ВНИМАНИЕ!!! Предварительная запись на тренировки обязательна! Занятия в Студии «Здоровая спина» проводятся по предварительной записи в формате персональных занятий и мини-групп.								
18:00	Зал 1 (БОЛ)	Аренда зала Симонов И.		Аренда зала Симонов И.			10:00 § МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»* Анастасия	
18:00	Зал 2 (МАЛ)				Персональная тренировка		10.00 СИЛА в ФОРМЕ** Евгения М.	12.00 INTERVAL (круговая тренировка)*** Вера
19:00	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС+МФР* (Миофасциальный релиз) Анастасия К.	ХАТХА-ЙОГА* Эмилия	КАЧАЙ ОРЕХ*** (ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ тренировка) Юлия Х.	ПИЛАТЕС+МФР* (Миофасциальный релиз) Анастасия К.	Аренда зала Симонов И.	12.00 DANCE MIX** Юлия Ч.	13.00 СТРЕТЧИНГ* Вера
19:00	Зал 2 (МАЛ)			DANCE MIX** Юлия Ч.	19.00 Аренда зала			
20:00	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения*** Анастасия К.	Аренда зала Ионкина М.	INTERVAL *** (круговая тренировка) Эмилия	Аренда зала Ионкина М.	ХАТХА-ЙОГА* Эмилия		
20:00	Зал 2 (МАЛ)			§ МИНИ-ГРУППА В Тренажерном зале Юлия Х.		§ МИНИ-ГРУППА В Тренажерном зале** Юлия Х.	*, **, *** интенсивность тренировки (низкая, средняя, высокая) § – МИНИ-ГРУППЫ – персональные тренировки для 3-4 человек. Оплачиваются по прайсу для мини-групп.	
21:00	Зал 1 (БОЛ)							