

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.00			§ МИНИ-ГРУППА ПО СБРОСУ ВЕСА в Тренажерном зале** Дмитрий		§ МИНИ-ГРУППА ПО СБРОСУ ВЕСА в Тренажерном зале** Дмитрий			
09.00	Зал 1 (БОЛ)	ПОХУДЕЙ класс** Вероника		Пилатес + ЙОГА* Наталья	ПОХУДЕЙ класс** Вероника	Пилатес + ЙОГА* Наталья		
12.00	Зал 1 (БОЛ)	ЗДОРОВАЯ СПИНА* Наталья	ZUMBA*** Татьяна		ЗДОРОВАЯ СПИНА* Наталья	ZUMBA*** Татьяна		
<b>ВНИМАНИЕ!!! Предварительная запись на тренировки обязательна!</b> <b>НОВЫЕ тренировки!!! 4 ноября (четверг) ОТКРЫТЫЙ УРОК «БАРРЕ-фитнес»!</b> Занятия «ОНЛАЙН» проводятся в закрытом аккаунте в Инстаграм. Расписание ОНЛАЙН-занятий публикуется ЕЖЕНЕДЕЛЬНО!								
18.20	Зал 1 (БОЛ)	18.00 Аренда зала	<u>18.15 РАЗУМНОЕ ТЕЛО *</u> (Йога + стретчинг + пилатес) Анна	18.00 Аренда зала	<u>18.15 РАЗУМНОЕ ТЕЛО *</u> (Йога+ стретчинг +пилатес) Анна	18.00 Аренда зала	<u>10.00 § МИНИ-ГРУППА</u> <u>«ЗДОРОВАЯ СПИНА» *</u> Анастасия <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	<u>12.00 Фитнес-МИКС**</u> Наталья М. <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>
18.20	Зал 2 (МАЛ)	<b>СКОРО!!! Йога в гамаках, TRX-петли</b>					<u>12.00 СИЛА в ФОРМЕ**</u> Вероника	<u>13.00 Стретчинг*</u> Наталья М. <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	БАРРЕ-ФИТНЕС** Марина <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	ТАВАТА*** Наталья М. <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	БАРРЕ-ФИТНЕС** Марина <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	<u>12.30 ДЕТСКИЙ ФИТНЕС</u> (растяжка+ ЙОГА+ ОФП) Анна	<u>17.00 ЭКЗОТИК POLE</u> DANCE Юлия
19.15	Зал 2 (МАЛ)		ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (растяжка+ЙОГА+ОФП) Анна				<u>13.00 СТРЕТЧИНГ*</u> Вероника <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	18.00 ХАТХА-ЙОГА* Татьяна
20.10	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	Фитнес-ЙОГА** Наталья <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	ZUMBA*** Светлана <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия	ZUMBA*** Светлана <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>		ZUMBA*** Татьяна <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>
20.10	Зал 2 (МАЛ)			Стретчинг* Наталья М. <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>	Фитнес-ЙОГА** Наталья		*, **, *** интенсивность тренировки (низкая, средняя, высокая) § – МИНИ-ГРУППЫ – персональные тренировки для 3-4 человек. Оплачиваются по прайсу для мини-групп. <u>Доступен ОНЛАЙН</u> – трансляция занятия в закрытом аккаунте в Инстаграм. СУПЕР-ЦЕНА! Добавление в аккаунт после оплаты!	
21.05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>			СТРИП-ДЭНС** Юлия <u>ДОСТУПЕН ОНЛАЙН</u>			
21.05	Зал 2 (МАЛ)			<u>21.00 ЭКЗОТИК POLE DANCE</u> Юлия				