

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.00	Зал 2 (МАЛ)			\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Юлия		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Юлия		
09.00	Зал 1 (БОЛ)		ФИТНЕС-ЙОГА* Кристина		ФИТНЕС-ЙОГА* Кристина			
10.00	Зал 1 (БОЛ)		ДЕТСКАЯ ЙОГА (6-8 лет) Кристина		ДЕТСКАЯ ЙОГА (6-8 лет) Кристина			
ВНИМАНИЕ!!! Предварительная запись на тренировки обязательна! НОВЫЙ формат ФИТНЕСА! ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ в МИНИ-группах за 3900 руб/мес!								
18.20	Зал 1 (БОЛ)	КАЛЛАНЕТИК+СИЛА ** Анастасия	<u>18.00</u> ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (танцы, стретчинг, ОФП) 6-8 лет Дарья	СПЕЦ. Программа для похудения *** Дарья	КАЛЛАНЕТИК+СИЛА ** Анастасия	<u>18.00</u> ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (танцы, стретчинг, ОФП) 6-8 лет Дарья	<u>11.00</u> \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * для шеи, плеч и грудной клетки Анастасия	<u>12.00</u> СПЕЦ. Программа для похудения+ФИТБОЛ *** Дарья
18.20	Зал 2 (МАЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА Здоровая спина * Анна			<u>19.00</u> \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	\$ МИНИ-ГРУППА Здоровая спина * Анна	<u>12.00</u> СИЛА в ФОРМЕ** Алена Кучерявая	<u>16.30</u> \$ POLE DANCE Юлия (Зал 2)
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС Polestar (шея, плечи, грудная клетка, поясница + МФР)** Анастасия	<u>19.00</u> \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	ТАВАТА*** Алена Кучерявая	ПИЛАТЕС Polestar (шея, плечи, грудная клетка, поясница +МФР)** Анастасия	ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ *** тренировка Алена Гамова	<u>13.00</u> СТРЕТЧИНГ* Алена Кучерявая	<u>17.30</u> \$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)
19.15	Зал 2 (МАЛ)		КАЧАЙ «ОРЕХ»! *** (ягодицы, бедра) Алена Гамова		-----			<u>16.00</u> ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ZUMBA*** Светлана	<u>20.30</u> СТРЕТЧИНГ ** Алена Гамова	ZUMBA*** Светлана	\$ МИНИ-ГРУППА Здоровая спина * Анастасия	СТРЕТЧИНГ* Алена Гамова		<u>17.00</u> СТРЕТЧ- ШПАГАТ* Алена
20.10	Зал 2 (МАЛ)			\$ POLE DANCE Юлия	<u>20.30</u>			<u>18.00</u> МИНИ-ГРУППА «Здоровая спина» * Юлия
21.05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия	-----		СТРИП-ДЭНС** Юлия		*, **, *** интенсивность тренировки (низкая, средняя, высокая) \$ – тренировки оплачиваются отдельно. Не входят в стоимость клубных карт. МИНИ-ГРУППЫ – персональные тренировки для 3-4 человек. Оплачиваются по прайсу для мини-групп.	
21.05	Зал 2 (МАЛ)			\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия	-----			