

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)		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Оксана			ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Оксана		
<b>ВНИМАНИЕ!!! Предварительная запись на тренировки обязательна!</b> <b>Занятия в Студии «Здоровая СПИНА» проводятся ежедневно по записи!</b>								
18.20	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения *** Оксана	18.00	СПЕЦ. Программа для похудения *** Оксана	18.20.	DANCE MIX** Людмила	11.00 \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * для шеи, плеч и грудной клетки Анастасия	
18.20	Зал 2 (МАЛ)	КАЛЛАНЕТИК** Анастасия			19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	\$ МИНИ-ГРУППА Здоровая спина * Анастасия	12.00 СИЛА в ФОРМЕ** Алена Кучерявая	16.30 \$ POLE DANCE Юлия (Зал 2)
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС Polestar (шея, плечи, грудная клетка, поясница + МФР)** Анастасия	19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	ТАВАТА*** Алена Кучерявая	ПИЛАТЕС Polestar (шея, плечи, грудная клетка, поясница +МФР)** Анастасия	КАЧАЙ «ОРЕХ»! ** (ягодицы, бедра) Алена Гамова	13.00 СТРЕТЧИНГ* Алена Кучерявая	17.30 \$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)
19.15	Зал 2 (МАЛ)	ГИБКОЕ ТЕЛО ** Оксана	СТРЕТЧИНГ* Алена Гамова		-----			18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ZUMBA*** Светлана	20.30 КАЧАЙ «ОРЕХ»! ** (ягодицы, бедра) Алена Гамова	ZUMBA*** Светлана	\$ МИНИ-ГРУППА Здоровая спина * Анастасия	СТРЕТЧИНГ* Алена Гамова		19.00 СТРЕТЧ-ШПАГАТ* Алена
20.10	Зал 2 (МАЛ)			\$ POLE DANCE Юлия	20.30			19.00 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	-----			