

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>АКЦИЯ!!! С 01 сентября 2025 г. по 15 сентября 2025 г.</b> <b>Занятия в МИНИ-ГРУППАХ с тренером БЕСПЛАТНО (1 тренировка на выбор)!</b> <b>Предварительная запись обязательна!</b>								
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		
<b>ВНИМАНИЕ!!! Предварительная запись на тренировки обязательна!</b> <b>Занятия в Студии «Здоровая спина» проводятся по предварительной записи в формате персональных занятий и мини-групп.</b>								
18:00	Зал 1 (БОЛ)	Аренда зала Симонов И.	18.15 ПЛОСКИЙ ЖИВОТ	Аренда зала Симонов И.	18.15 ПРЕСС-БЕДРА- ЯГОДИЦЫ 45 мин.	18.15 ПЛОСКИЙ ЖИВОТ	10:00 § МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * Анастасия	11.00 FULL BODY**
18:00	Зал 2 (МАЛ)				Персональная тренировка		10.00 СИЛА в ФОРМЕ** Евгения М.	12.00 ЗДОРОВАЯ СПИНА
19:00	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.	FULL BODY** (Тренировка на все группы мышц для плоского живота, упругих ягодич и стройных ног)	КАЧАЙ ОРЕХ*** (ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ тренировка)*** Юлия Х.	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.	Аренда зала Симонов И.	12.00 DANCE MIX** Юлия Ч.	13.00 LATINO PARTY Оксана Г.
19:00	Зал 2 (МАЛ)			DANCE MIX** Юлия Ч.	19.00 Аренда зала		14:00 ТАВАТА*** Арина М.	
20:00	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	Аренда зала Ионкина М.	INTERVAL (круговая тренировка)*** Вера***	Аренда зала Ионкина М.	INTERVAL (круговая тренировка)*** Вера***	15.00 СТРЕТЧИНГ+МФР** Арина М.	
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)	СТРЕТЧИНГ (НА ШПАГАТЕ)**		СТРЕТЧИНГ+МФР** Вера		СТРЕТЧИНГ* Вера		