



Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	Зал 2 (МАЛ)		\$ МИНИ-ГРУППА ПО СБРОСУ ВЕСА в Тренажерном зале** Дмитрий И.		\$ МИНИ-ГРУППА ПО СБРОСУ ВЕСА в Тренажерном зале** Дмитрий И.			
09:00	Зал 1 (БОЛ)	ПОХУДЕЙ класс** Вероника С.		Пилатес + ЙОГА* Наталья Ч.	ПОХУДЕЙ класс** Вероника С.	Пилатес + ЙОГА* Наталья Ч.		
12:00	Зал 1 (БОЛ)	ЗДОРОВАЯ СПИНА* (ЙОГА+Пилатес+МФР)* Наталья Ч.			ЗДОРОВАЯ СПИНА* (ЙОГА+Пилатес+МФР)* Наталья Ч.			
ВНИМАНИЕ!!! Предварительная запись на тренировки обязательна! СКОРО!!! Йога в гамаках! Занятия в Студии «Здоровая спина» проводятся по предварительной записи в формате персональных занятий и мини-групп.								
18:15	Зал 1 (БОЛ)	18.00 Аренда зала		18.00 Аренда зала	ZUMBA***	18.00 Аренда зала	10:00 \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * Анастасия	13:00 ZUMBA***
18:20	Зал 2 (МАЛ)			Персональная тренировка	19.00 Аренда зала	СТРЕТЧИНГ+СТАНОК* Алена Г.	10.00 Аренда зала	
19:15	Зал 1 (БОЛ)	19:00 ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.	ALL INCLUSIVE** Алена Г.	РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стретчинг+йога+здоровая спина) Вероника*	19:00 ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.	ALL INCLUSIVE** Алена Г.	12.00 СИЛА в ФОРМЕ** Вероника С.	17.00ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (8-9 ЛЕТ) (Растяжка+ЙОГА+ОФП) Татьяна О.
19:15	Зал 2 (МАЛ)	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (8-9 лет) (Растяжка+ЙОГА+ОФП) Татьяна О.		19:30 \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * Наталья Ч.	Персональная тренировка	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (8-9 лет) (Растяжка+ЙОГА+ОФП) Татьяна О.	13:00 РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стретчинг+йога+здоровая спина) Вероника С.	17:00 ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия Ч.
20:10	Зал 1 (БОЛ)	20:00 СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	Фитнес-ЙОГА** Татьяна О.	СИЛА в ФОРМЕ** Вероника С.	20:00 СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	Фитнес-ЙОГА** Татьяна О.		18:00 ХАТХА-ЙОГА* Татьяна О.
20:10	Зал 2 (МАЛ)							
21:05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия Ч.			СТРИП-ДЭНС** Юлия Ч.		*, **, *** интенсивность тренировки (низкая, средняя, высокая) \$ – МИНИ-ГРУППЫ – персональные тренировки для 3-4 человек. Оплачиваются по прайсу для мини-групп.	
21:05	Зал 2 (МАЛ)			21.00 ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия Ч.				