

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	Зал 2 (МАЛ)		Персональная тренировка					
09:00	Зал 1 (БОЛ)							
10:00	Зал 1 (БОЛ)	ПОХУДЕЙ класс** Евгения М.	ЗДОРОВАЯ СПИНА * (ЙОГА+ПИЛАТЕС+МФР) Екатерина*	ФИТНЕС-ЙОГА* Екатерина	ПОХУДЕЙ класс** Евгения М.	ЗДОРОВАЯ СПИНА * (ЙОГА+ПИЛАТЕС+МФР) Екатерина*		
11:00	Зал 1 (БОЛ)		Аренда зала	Аренда зала Ионкина М.		Аренда зала		

Занятия в зале **групповых программ** проводятся по предварительной записи.

Занятия в **Студии «Здоровая спина»** проводятся по предварительной записи в формате персональных занятий и мини-групп.

18:20	Зал 1 (БОЛ)	18.00 Аренда зала Серова Е.	18.00 Аренда зала Симонов И.	18.00 Аренда зала Симонов И.	18.20 СПЕЦ. Программа для Похудения *** Анастасия К.	18.00 Аренда зала Симонов И.	10:00 \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * Анастасия	10:00 Аренда зала Шихова А.
18:30	Зал 2 (МАЛ)		Мини-группа с Хайруллиной Юлией в тренажерном зале.			Мини-группа с Хайруллиной Юлией в тренажерном зале	11.00 Аренда зала Ионкина М.	11:00 Аренда зала Серова Е.
19:00	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.	19.00. Фитнес-ЙОГА** Елена Б.	РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стретчинг+Йога+здоровая спина) Евгения М.	19.15 ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.		12:00 СИЛА в ФОРМЕ** Евгения М.	12:00 КАЛЛАНЕТИК Юлия Х.
19:00	Зал 2 (МАЛ)				19.00 Аренда зала Серова Е.		12.00 Персональная тренировка	13.00 STRETCHING + ПЛАСТИКА Анастасия П.
20:00	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	20.00 КАЛЛАНЕТИК-Гибкая сила Калугина Е.	СИЛА В ФОРМЕ** Евгения М.	20.10 Аренда зала Ионкина М.	КАЛЛАНЕТИК Гибкая сила Калугина Е.	13.00 РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стретчинг+Йога+здоровая спина) Евгения М.	14.00 POLE DANCE Юлия Ч.
20:00	Зал 2 (МАЛ)	20:30 Мини-группа с Хайруллиной Юлией в тренажерном зале	Аренда зала Ионкина М.	20:30 Мини-группа с Хайруллиной Юлией в тренажерном зале				
21:00	Зал 1 (БОЛ)						*, **, *** интенсивность тренировки (низкая, средняя, высокая) \$ – МИНИ-ГРУППЫ – персональные тренировки для 3- 4 человек. Оплачиваются по прайсу для мини-групп. # - оплачивается по абонементу "ВЕЗДЕХОД"	
21:00	Зал 2 (МАЛ)							