

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	Зал 2 (МАЛ)	ЙОГА в ГАМАКАХ, POLE DANCE проводятся по предварительной записи в формате персональных тренировок и МИНИ-групп!						
10:00	Зал 1 (БОЛ)	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (ПОХУДЕЙ класс**) Евгения М.	ЗДОРОВАЯ СПИНА (ПИЛАТЕС в ЗД+ МФР) Екатерина К.	ФИТНЕС-ЙОГА* Екатерина К.	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (ПОХУДЕЙ класс**) Евгения М.	ЗДОРОВАЯ СПИНА (ПИЛАТЕС в ЗД+ МФР) Екатерина К.		
10:00	Зал 2 (МАЛ)		§ МИНИ-ГРУППА с Михаилом в тренажерном зале.		§ МИНИ-ГРУППА с Михаилом в тренажерном зале.			
11:00	Зал 1 (БОЛ)			Аренда зала Ионкина М.	Аренда зала Юлия К.			

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

Занятия в **Студии «Здоровая спина»** и в **МИНИ-группах** в тренажерном зале проводятся по предварительной записи!

18:00	Зал 1 (БОЛ)	Аренда зала Гуманитарный Университет	Аренда зала Симонов И.	Аренда зала Симонов И.	Аренда зала Гуманитарный Университет	Аренда зала Симонов И.	10:00 § МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * Анастасия К.	10:00 Аренда зала Шихова А. 11:00 Аренда зала Серова Е.
18:00	Зал 2 (МАЛ)	Аренда зала Серова Е.			19.00 Аренда зала Серова Е.	§ МИНИ-группа с Хайруллиной Юлией в тренажерном зале.	11.00 Аренда зала Ионкина М.	13:00 СТРЕТЧИНГ+ПИЛАТЕС + МФР* Анастасия П.
19:00	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз*) Анастасия К.	Фитнес-ЙОГА** Елена Б.	DANCE MIX ** Анастасия П.	ПИЛАТЕС + МФР* (Миофасциальный релиз*) Анастасия К.	СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА*** (Пресс + бёдра + ягодицы) Юлия Х.	12.00 DANCE MIX ** Юлия Ч.	14.00 POLE DANCE (Предварительная запись) Юлия Ч.
20:00	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения (сила, степ, функциональный тренинг)*** Анастасия К.	Аренда зала Ионкина М.	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА*** Евгения М.	Аренда зала Ионкина М.		Вы научитесь слышать музыку, импровизировать, станете пластичнее и грациознее.	
20:00	Зал 2 (МАЛ)					§ МИНИ-группа с Хайруллиной Юлией в тренажерном зале	* - низкая интенсивность, подходит для начинающих;	
20:30				§ Мини-группа с Хайруллиной Юлией в тренажерном зале.			** - средняя интенсивность, подходит для начинающих и продолжающих;	
21:00	Зал 1 (БОЛ)						*** - высокая интенсивность, подходит для постоянно занимающихся клиентов.	
							§ – МИНИ-ГРУППЫ – персональные тренировки для 3-4 человек. Оплачиваются по прайсу для мини-групп.	