



Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07.00	Зал 1		\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ		\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ			
08.00	Зал 1							
09.00	Зал 1	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Юлия		ТАБАТА ** Анна		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Юлия		
10.00	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Юлия				СТРЕТЧИНГ* Юлия		
11.00	Зал 1	На все групповые тренировки до 18.00 запись ОБЯЗАТЕЛЬНА!!!					ПИЛАТЕС Polestar ** Анастасия	
12.00	Зал 1	МИНИ-ГРУППЫ «90-60-90» в Тренажерном зале проводятся ежедневно в утреннее и вечернее время! Расписание занятий узнавайте у администраторов по тел. (343) 213-01-31, 8-904-17-60-967					СИЛОВАЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**	12.00 ТАБАТА *** Анна
17.30	Зал 2	\$ ПИЛАТЕС+ЙОГА* (МИНИ-группа до 5 чел.) Анна		Аренда зала	\$ ПИЛАТЕС+ЙОГА* (МИНИ-группа до 5 чел.) Анна		13.00 Стретчинг *	
18.00	Зал 1		Аренда зала	18.30 \$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	Аренда зала		Персональная тренировка	15.00 ZUMBA** Настя
18.30	Зал 1		19.00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ тренировка** Алена	Аренда зала		ЗДОРОВАЯ СПИНА* Анна	12.00 \$ Мини-группа РЕФОРМА ТЕЛА Юлия	
18.30	Зал 2	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** Алена	Детский фитнес 4-5 лет Анна	ЗДОРОВАЯ СПИНА* Анна	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (step) Алена	Детский фитнес 4-5 лет Анна	17.00 В.Е.С.Т. FIT** Юлия	17.00 \$ POLE DANCE Юлия
18.30	Зал 3		Персональная тренировка	19.30 \$ POLE DANCE Юлия		19.30 \$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	18.00 Стретчинг Юлия	17.00 КроссФОРМУЛА*** Юлия
19.30	Зал 1	19.00 ПИЛАТЕС Polestar** Анастасия	20.00 МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ* Запись до 15 человек	STEP ADVANCE *** Вера	19.00 ПИЛАТЕС Polestar Анастасия	Детский фитнес 7-8 лет Анна		
19.30	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Алена	Детский фитнес 7-8 лет Анна	ZUMBA** Настя	СТРЕТЧИНГ* Алена	ZUMBA** Настя		18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
19.30	Зал 3		\$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина	\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	\$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина			19.00 СТРЕТЧ + ПЛАСТИКА* Алена
20.30	Зал 1	20.00 СПЕЦ-ПРОГРАММА для похудения*** Анастасия	21.00 СТРИП-ДЭНС** Юлия	BODY Balance** Вера	20.00 СПЕЦ-ПРОГРАММА для похудения*** Анастасия		<p>* , ** , *** - интенсивность тренировки</p> <p>\$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч), POLE DANCE, STEP DANCE оплачиваются отдельно по абонементу в зал групповых программ. Для владельцев клубных карт</p> <p>\$ МИНИ- ГРУППЫ оплачиваются отдельно по прайсу для мини-групп (полу-персональный тренинг 3-4 чел.)</p>	
20.30	Зал 2		КроссФОРМУЛА*** Юлия		СТРИП-ДЭНС** Юлия	КроссФОРМУЛА*** Юлия		
20.30	Зал 3	\$ POLE DANCE Юлия		\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия				
21.00	Зал 1	Аренда зала		-----	Аренда зала	-----		

