



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			08.00 ЙОГА** Андрей		08.00 ЙОГА** Андрей			
09.00	Зал 1	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Анна	Шейная гимнастика* Наталья	Разумное тело* Наталья	ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ** Анна З.	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Анна З.		
10.00	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Анна			Миофасциальный релиз Анна З.	СТРЕТЧИНГ* Анна З.		
11.00	Зал 1	Занятия в МИНИ-ГРУППАХ в тренажерном зале проводятся каждый день! Запись у администраторов по тел. 8-904-17-60-967, (343) 213-01-31					11.00 ПИЛАТЕС в стиле Polestar* Анастасия	
12.00	Зал 1						12.00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА** Анна З.	13.00 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Дарья
18.30	Зал 1	18.00 Аренда	19.00 КАЛЛАНЕТИК ** Алена	Разумное тело* Наталья	18.00 Аренда	18.15 Фитнес-ЙОГА** Андрей	13.00 Стретчинг * Анна З.	
18.30	Зал 2	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО**Алена	ДЕТСКИЙ фитнес 4-5 лет Анна	Аренда	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (степ) Алена	ДЕТСКИЙ фитнес 4-5 лет Анна		15.00 ZUMBA** Настя
18.30	Зал 3							17.00 \$ POLE DANCE Юлия
19.30	Зал 1	19.00 ПИЛАТЕС в стиле Polestar* Анастасия	20.00 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Дарья	СТЕП+сила** Вера	19.00 ПИЛАТЕС в стиле Polestar * Анастасия	Шейная гимнастика* Наталья		17.00 Кросс-ФОРМУЛА*** Юлия
19.30	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Алена		ZUMBA** Настя	СТРЕТЧИНГ* Алена	ZUMBA** Настя		18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
19.30	Зал 3	Персональная тренировка	\$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина	\$ POLE DANCE Юлия	19.30 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина	Персональная тренировка		19.00 СТРЕТЧ +ПЛАСТИКА* Алена
20.30	Зал 1	20.00 СПЕЦ. Программа для похудения*** Анастасия	21.00 СТРИП-ДЭНС** Юлия	Body BALANCE* (Пилатес+Йога+стретчинг) Вера	20.00 СПЕЦ. Программа для похудения*** Анастасия		* , ** , *** интенсивность тренировки \$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч), POLE DANCE - оплачивается отдельно по абонементу в зал групповых программ. Для владельцев клубных карт специальные цены! \$ МИНИ- группы оплачиваются отдельно по прайсу для МИНИ-ГРУПП.	
20.30	Зал 2	Фитнес-ЙОГА** Андрей	Кросс-ФОРМУЛА*** Юлия		20.30 СТРИП-ДЭНС** Юлия	Кросс-ФОРМУЛА*** Юлия		
20.30	Зал 3	\$ POLE DANCE Юлия		\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия				