



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		СТРЕТЧИНГ* Юлия		СТРЕТЧИНГ* Юлия				
09.00	Зал 1	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Кристина	В.Е.С.Т. ФИТ** Юлия	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Кристина	В.Е.С.Т. ФИТ** Юлия				
10.00	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Кристина		МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ* Кристина					
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** Кристина	13.00 \$ STEP DANCE*** Константин
17.30	Зал 2	\$ ПИЛАТЕС+ЙОГА* (МИНИ-группа до 5 чел.) Анна			\$ ПИЛАТЕС+ЙОГА* (МИНИ-группа до 5 чел.) Анна		13.00 Стретчинг * —Кристина	14.00 ПРЕСС+СТРЕТЧ** Константин	
18.00	Зал 1		Персональная тренировка Кристина	18.30 \$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	Персональная тренировка Кристина			15.00 ZUMBA** Настя	
18.30	Зал 1		19.00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ тренировка** Константин	ПОХУДЕЙ-класс** Виктория		ПОХУДЕЙ-класс** Виктория	16.00 \$ Мини-группа РЕФОРМА ТЕЛА Юлия		
18.30	Зал 2	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО**Алена	Детский фитнес 3-4 года Анна	ЗДОРОВАЯ СПИНА** Анна	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (степ) Алена	Детский фитнес 3-4 года Анна	17.00 В.Е.С.Т. ФИТ** Юлия	17.00 \$ POLE DANCE Юлия	
18.30	Зал 3			\$ 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* Кристина Запись до 15 человек	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** Алена	19.00 ПИЛАТЕС+РОЛЛ** Анастасия	Детский фитнес 5-6 лет Анна		18.00 \$ МИНИ-группа ФИТНЕС-БОКС Иван	
19.30	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Алена	Детский фитнес 5-6 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	КАЛЛАНЕТИК** (запись) Алена		19.00 СТРЕТЧ +ПЛАСТИКА* Алена	
20.30	Зал 1	20.00 СТЕП-ПРОГРАММА для похудения*** Анастасия	21.00 СТРИП-ДЭНС** Юлия	\$ STEP DANCE*** Константин	20.00 HOT IRON (Хот — Айрон)*** Анастасия Запись до 10 человек	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ тренировка*** Екатерина Т	*, **, *** - интенсивность тренировки \$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч). Доплата для владельцев клубных карт/абонементов 100 р. \$ – POLE DANCE, STEP DANCE оплачиваются отдельно по абонементу в зал групповых программ. \$ МИНИ- группы оплачиваются отдельно по прайсу для МИНИ-ГРУПП.		
20.30	Зал 2		ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ тренировка*** Екатерина Т		СТРИП-ДЭНС** Юлия				
20.30	Зал 3	\$ POLE DANCE Юлия		\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия		\$ МИНИ-группа ФИТНЕС-БОКС*** Иван			
21.00	Зал 1	Аренда зала		-----	-----	-----			