

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.10	Зал 2 (МАЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		
Занятия в Студии «Здоровая СПИНА» проводятся ежедневно по записи!								
09.05	Зал 1 (БОЛ)	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Екатерина	Аренда зала Валентина	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	Аренда зала Валентина	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Екатерина		14.00 ТАНЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-8 лет Светлана
10.00	Зал 2 (МАЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	МИНИ-ГРУППЫ и ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	МИНИ-ГРУППЫ и ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		
ВНИМАНИЕ!!! Запись на утренние тренировки обязательна!								15:00 ЗУМБА Светлана
18.20	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения ***Анастасия	18.00 Аренда зала	МФР (Миофасциальный релиз)* Екатерина	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия		11.00 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Анастасия	16.30 \$ POLE DANCE Юлия (Зал 2)
18.20	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	Персональная тренировка		18.00 Аренда зала	Персональная тренировка	12.00 СТЕП+СИЛА** Оксана	17.30 \$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО (степ)*** Алена	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия		13.00 СТРЕТЧИНГ* Оксана	18.30 \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА*» Екатерина
19.15	Зал 2 (МАЛ)	СТРЕТЧИНГ* Алена	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина		19.30 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ** Алена	20.30 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Екатерина	СТРЕТЧИНГ* Алена	ТАНЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-8 лет Светлана	КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Екатерина		18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
20.10	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	Аренда зала	\$ POLE DANCE Юлия	20.30 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	Аренда зала		19.00 СТРЕТЧ +ПЛАСТИКА* Алена
21.05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия			СТРИП-ДЭНС** Юлия		*, **, *** интенсивность тренировки \$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч), POLE DANCE - оплачивается отдельно по абонементу в зал групповых программ. \$ МИНИ- группы оплачиваются отдельно по прайсу для МИНИ-ГРУПП.	
21.05	Зал 2 (МАЛ)			\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия	_____			