



Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.00	Зал 1		\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ		\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ			
09.00	Зал 1	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Кристина		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Кристина		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Кристина		
10.00	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Кристина		МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ* Кристина		СТРЕТЧИНГ* Кристина		
9 АВГУСТА - ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ! ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНО! Мастер-классы, БЕСПЛАТНЫЕ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ тренировки, ДЕГУСТАЦИЯ спортивного питания, РОЗЫГРЫШ призов!!!							11.00 ПИЛАТЕС-МИКС** Анастасия	12.00 РЕФОРМА ТЕЛА (закрытая группа) Алена
17.30	Зал 2		\$ ПИЛАТЕС+ЙОГА* (МИНИ-группа до 5 чел.) Лейсян		\$ ПИЛАТЕС+ЙОГА* (МИНИ-группа до 5 чел.) Лейсян		12.00 СИЛОВАЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА** Кристина	13.00 STEP DANCE** Константин
18.30	Зал 1	18.00	ИНТЕРВАЛЬНАЯ тренировка** Константин		18.00		13.00 Стретчинг * Кристина	14.00 ПРЕСС+СТРЕТЧ** Константин
18.30	Зал 2	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО**Алена	ЗДОРОВАЯ СПИНА* Лейсян	РЕФОРМА ТЕЛА (закрытая группа)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (степ) Алена	Фитнес-ЙОГА* Лейсян	12.00 ПЕРС. тренировка Лейсян	15.00 ZUMBA** Настя
18.30	Зал 3			\$ POLE DANCE Юлия	ПЕРС. тренировка Лейсян			
19.30	Зал 1	19.00 ПИЛАТЕС МИКС Анастасия	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ* Кристина	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** Алена	19.00 ПИЛАТЕС-МИКС** Анастасия			17.00 \$ POLE DANCE Юлия
19.30	Зал 2		-----	ZUMBA** Настя	СТРЕТЧИНГ* Алена	КАЛЛАНЕТИК** (запись) Алена		18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
19.30	Зал 3	СТРЕТЧИНГ* Алена	19.30 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина	ПЕРС. тренировка Наталья	19.30 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина			19.00 СТРЕТЧ + ПЛАСТИКА* Алена
20.00	Зал 1	СТЕП-ПРОГРАММА для похудения*** Анастасия	-----	20.30 STEP DANCE*** Константин	НОТ IRON (Хот Айрон)*** Анастасия Запись до 10 человек	Аренда зала	\$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч). Доплата для владельцев клубных карт/абонементов 100 р. \$ – POLE DANCE оплачивается отдельно по абонементу в зал групповых программ. \$ МИНИ- группы оплачиваются отдельно по прайсу для МИНИ-ГРУПП.	
20.00	Зал 2	-----	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ тренировка*** Екатерина Т	-----	-----	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ тренировка*** Екатерина Т		
20.00	Зал 3	-----	-----	-----	-----	-----		
21.00	Зал 1		20.30 СТРИП-ДЭНС** Юлия	-----				
20.30	Зал 2		21.00 Аренда зала	РЕФОРМА ТЕЛА (закрытая группа)	20.30 СТРИП-ДЭНС** Юлия	-----		
20.30	Зал 3	\$ POLE DANCE Юлия	-----	\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия	-----			