


Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.00	Зал 1	\$ 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!								
09.00	Зал 1 (БОЛ)	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Екатерина	ЗАНЯТИЯ «Студии Pole Dance и Шпагата» МИНИ-ГРУППЫ и ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия	КАЛЛАНЕТИК** Екатерина	ЗАНЯТИЯ «Студии Pole Dance и Шпагата» МИНИ-ГРУППЫ и ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Екатерина		
10.00	Зал 1 (БОЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		
		ЗАНЯТИЯ «Студии Pole Dance и Шпагата»		ЗАНЯТИЯ «Студии Pole Dance и Шпагата»		ЗАНЯТИЯ «Студии Pole Dance и Шпагата»		
ВНИМАНИЕ!!! Запись на утренние тренировки обязательна!							10.00 Аренда зала (БОЛ) 11.00 Аренда зала (МАЛ)	13.00 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Настя Т.
18.20	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения ***Анастасия	Аренда зала Валентина	Аренда зала	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия	ЗАНЯТИЯ «Студии Pole Dance и Шпагата» МИНИ-ГРУППЫ и ПЕРСОНАЛЬНЫЕ занятия	11.00 ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	
18.20	Зал 2 (МАЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА СТРЕТЧИНГ-Шпагат Юлия		Персональная тренировка	Аренда зала Валентина		12.00 СИЛА в ФОРМЕ** Настя Т.	16.30 \$ POLE DANCE Юлия
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	19.00 Аренда зала	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)**Анастасия		12.00 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* (продолжающие) Екатерина	17.30 \$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)
19.15	Зал 2 (МАЛ)	СТРЕТЧИНГ* Алена	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	\$ МИНИ-ГРУППА СТРЕТЧИНГ-Шпагат Валентина	19.00 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	13.00 СТРЕТЧИНГ * Настя Т.	18.30 \$ МИНИ-ГРУППА СТРЕТЧИНГ-Шпагат Валентина
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ** Алена	20.30 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Екатерина	20.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО (степ)***	ZUMBA ** Светлана	КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Екатерина	13.00 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* (начинающие) Екатерина	18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
20.10	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка		\$ POLE DANCE Юлия				19.00 СТРЕТЧ +ПЛАСТИКА* Алена
21.05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	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)	Персональная тренировка		\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия	\$ МИНИ-ГРУППА СТРЕТЧИНГ-Шпагат Светлана			