



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		КАЛЛАНЕТИК** Екатерина		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Анна З.		
10.00	Зал 1 (БОЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	BODY Balance (Пилатес+ЙОГА+стретч+баланс) Вера	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		
ВНИМАНИЕ!!! Запись на утренние тренировки обязательна!							10.00 Аренда зала (БОЛ) 11.00 Аренда зала (МАЛ)	
18.20	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения ***Анастасия	Аренда зала Валентина	Аренда зала	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия		11.00 ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	12.00 BODY PUMP** Дарья
18.20	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС 4-7 лет	Персональная тренировка	Аренда зала Валентина	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС 4-7 лет	12.00 СИЛОВАЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА** Дарья	13.00 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Дарья
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	19.00 Аренда зала	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)**Анастасия	DANCE MIX (Дэнс МИКС)** Людмила	12.00 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина	17.00 \$ POLE DANCE Юлия
19.15	Зал 2 (МАЛ)	СТРЕТЧИНГ* Алена	19.30 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	СИЛА в ФОРМЕ** Настя Т.	19.30 \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	13.00 СТРЕТЧИНГ * Дарья	18.00 ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ** Алена	КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Екатерина	20.00 ZUMBA ** Анна	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО (step)*** Алена	КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) 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		<p>* , ** , *** 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.</p>	
21.05	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка		\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия	СТРЕТЧИНГ* Алена			