



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							
09.00	Зал 1	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Юлия		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Юлия		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Юлия		
10.00	Зал 2	СТРЕТЧИНГ* Юлия		СТРЕТЧИНГ* Юлия		СТРЕТЧИНГ* Юлия		
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		Аренда зала	\$ ПИЛАТЕС+ЙОГА* (МИНИ-группа до 5 чел.) Анна		13.00 Стретчинг* Кристина	14.00 ПРЕСС+СТРЕТЧ** Константин
18.00	Зал 1		Аренда зала	18.30 \$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	Аренда зала		Персональная тренировка Кристина	15.00 ZUMBA** Настя
18.30	Зал 1		19.00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ тренировка** Константин	Аренда зала			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. FIT** Юлия	17.00 \$ POLE DANCE Юлия
18.30	Зал 3		Персональная тренировка Кристина	\$ POLE DANCE Юлия		19.30 \$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ	18.00 Стретчинг Юлия	17.00 Кросс ФОРМУЛА*** 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 МИКС** Анастасия	Детский фитнес 5-6 лет Анна		
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			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		<p>* , ** , *** - 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.</p>	
20.30	Зал 2		Кросс ФОРМУЛА*** Юлия		СТРИП-ДЭНС** Юлия	Кросс ФОРМУЛА*** Юлия		
20.30	Зал 3	\$ POLE DANCE Юлия		\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия				
21.00	Зал 1	Аренда зала		-----	Аренда зала	-----		

