

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, ягодичы) Екатерина		КАЛЛАНЕТИК** Екатерина		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Екатерина		
10.00	Зал 1 (БОЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		\$ 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	DANCE MIX (Дэнс МИКС)** Юлия	11.00 ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	
18.20	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ (3-5 лет) Юлия	Персональная тренировка	Аренда зала Валентина	ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ Юлия	12.00 СИЛА в ФОРМЕ** Настя Т.	13.00 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Настя Т.
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	19.00 Аренда зала	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)**Анастасия	ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ (3-5 лет) Юлия	12.00 \$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* (продолжающие) 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 * Настя Т.	18.00 ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ** Алена	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* (начинающие) Екатерина	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА (продолжающие)* 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				