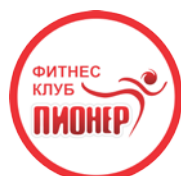



Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
07.00			\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ		\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ				
08.00	Зал 1 (БОЛ)		<u>08.00</u> ЙОГА** Андрей		<u>08.00</u> ЙОГА** Андрей				
09.00	Зал 1 (БОЛ)	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Анна	Шейная гимнастика* Наталья	Разумное тело* Наталья	ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ** Анна З.	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодицы) Анна З.			
10.00	Зал 1 (БОЛ)	СТРЕТЧИНГ* Анна			Миофасциальный релиз Анна З.	СТРЕТЧИНГ* Анна З.			
11.00	Зал 1 (БОЛ)	Занятия в МИНИ-ГРУППАХ в тренажерном зале проводятся каждый день! Запись у администраторов по тел. 8-904-17-60-967, (343) 213-01-31					11.00 ПИЛАТЕС в стиле Polestar* Анастасия		
12.00	Зал 1 (БОЛ)	<b>ВНИМАНИЕ!!! Изменилось время начала тренировок!</b>						12.00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА** Анна З.	
18.20	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения ***Анастасия	Аренда Валентина	Здоровая спина* Наталья	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия	ДЕТСКИЙ фитнес 4-5 лет Анна З.	13.00 Стретчинг * Анна З.	13.00 КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Дарья	
18.20	Зал 2 (МАЛ)	Аренда	Персональная тренировка	ДЕТСКИЙ фитнес 4-5 лет Анна З.	Аренда Валентина	18.15 Фитнес-ЙОГА** Андрей		15.00 ZUMBA** Настя	
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС в стиле Polestar* Анастасия	КАЛЛАНЕТИК ** Алена	СТЕП+сила** Вера	ПИЛАТЕС в стиле Polestar * Анастасия	ZUMBA** Настя		17.00 \$ POLE DANCE Юлия	
19.15	Зал 2 (МАЛ)	СТРЕТЧИНГ* Алена	<u>19.30</u> \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина		СТРЕТЧИНГ* (45 мин.) Алена	Персональная тренировка		18.00 ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)	
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ** Алена	КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Дарья	ZUMBA** Настя	ИДЕАЛЬНО ТЕЛО (степ)** Алена	STRONG*** Настя		18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена	
20.10	Зал 2 (МАЛ)			Body BALANCE* (Пилатес+Йога+Стретчинг) Вера	<u>20.00</u> \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина			19.00 СТРЕТЧ +ПЛАСТИКА* Алена	
21.05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия			СТРИП-ДЭНС** Юлия		*, **, *** интенсивность тренировок \$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч), POLE DANCE - оплачивается отдельно по абонементу в зал групповых программ. Для владельцев клубных карт <u>специальные цены!</u> \$ МИНИ- группы оплачиваются отдельно по прайсу для МИНИ-ГРУПП.		
21.05	Зал 2 (МАЛ)		\$ POLE DANCE Юлия	\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия					