

Понедельник 20	Вторник 21	Среда 22	Четверг 23	Пятница 24	Суббота 25	Воскресенье 26
09.30 55мин STRETCH Алеся "М"	09.30 45мин Dance Елена "I"	09.30 55мин Latino Елена "I"	09.30 55мин Body Sculpt Алеся "I"	09.30 45мин Upper Body Вика "I"	09.30 55мин Belly Dance Юля "I"	09.30 55мин Pilates на мяче Наталья "М"
10.30 50мин Fit Ball Лена "М"	10.30 55мин Body Combat Елена "I"	10.30 45мин Спина + пресс Алеся "I"	10.30 55мин Step Вика "I"	10.30 55мин Step Люда "I"	10.30 45мин ABL Юля "I"	10.30 55мин Callanetic Наталья "М"
11.30 45мин ABL Алеся "I"	11.30 50мин Fit Ball Ира "I"	11.30 55мин FT Вика "I"	11.30 55мин STRETCH Алеся "М"	11.30 55мин Силовой тренинг Вика "В"	11.30 55мин STRETCH Жанна "М"	
12.30 45мин Глайдинг Люда "В"	12.30 55мин Основы степа Люда "В"	12.30 55мин Силовой тренинг Люда "В"	12.30 55мин Йога Николай "М"	12.30 50мин Fit Ball Лена "I"	12.30 55мин Йога Александра "М"	
14.30 45мин Upper Body Вика "I"	14.30 45мин Глайдинг Люда "I"	14.30 50мин Fit Ball Ира "I"	14.30 50мин STRETCH Лена "М"	14.30 55мин Ball Flex Лена "М"		
15.30 55мин FT Вика "В"	15.30 55мин Восточные танцы Елена "I"	15.30 55мин Body Ballet Елена "М"	15.30 45мин ABL Юля "I"	15.30 45мин ABL Вика "I"	16.00 1 ч 30мин Йога Николай "I"	16.00 55 мин Раджа-Йога Николай "М"
16.30 45мин ABL Вика "I"	16.30 55мин STRETCH Елена "М"		16.30 55мин STRETCH Юля "М"	16.30 55мин Step Interval Вика "I"	18.00 55мин Power Fantasy Вика "I"	18.00 1 ч 30мин Йога Николай "М"
18.00 55мин Body Combat Елена "I"	18.00 55мин Kick Interval Жанна "А"	18.00 55мин Belly Dance Юля "I"	18.00 55мин FT Елена "I"	18.00 55мин Cardio Strip Елена "I"	19.00 55мин FT Вика "I"	
19.00 55мин Latino Елена "I"	19.00 45мин Upper Body Жанна "I"	19.00 55мин Step Люда "I"	19.00 55мин Dance Елена "I"	19.00 55мин Body Combat Елена "I"		
20.00 50мин Body Pump Жанна "I"	20.00 55мин Step Вика "I"	20.00 55мин Йога Александра "М"	20.00 55мин Силовой тренинг Люда "В"	20.00 55мин STRETCH Жанна "М"		

Аэробный зал-2 (2 этаж)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09.30 55мин Upper Body Ира "I"	09.30 45мин ABL Ира "I"	09.30 55мин Step Interval Вика "I"		09.30 55мин Здоровая спина Алеся "М"	09.30 55мин Power Fantasy Жанна "I"	09.30 55мин FT Елена "I"
10.30 50мин BOSU Ира "I"	10.30 55мин Ball Flex Лена "М"	10.30 55мин STRETCH Елена "М"	10.30 50мин BOSU Ира "I"	10.30 50мин Fit Ball Ира "I"		10.30 55мин Latino Елена "I"
11.30 55мин STRETCH Лена "М"	11.30 55мин Йога Николай "М"	11.30 55мин Pilates Алеся "М"	11.30 45мин ABL Ира "I"	11.30 50мин BOSU Ира "I"		
12.30 55мин Йога Николай "М"		12.30 55мин Йога Николай "М"	12.30 45мин Zumba Лена "I"	12.30 55мин Йога Николай "М"		
14.30 55мин Йога Николай "В"	14.30 55мин Йога Николай "В"	14.30 55мин Latino Елена "I"		14.30 55мин Йога Николай "В"		
		15.30 45мин Upper Body Ира "I"	15.30 55мин Йога Николай "М"			
18.00 55мин STRETCH Жанна "М"	18.00 50мин Power Fantasy Вика "I"	18.00 55мин Pilates на мяче Наталья "М"	18.00 45мин Глайдинг Жанна "I"	18.00 45мин Ягодицы+пресс Жанна "I"		
19.00 45мин ABL Юля "I"	19.00 55мин STRETCH Алеся "М"	19.00 55мин Power Fantasy Юля "I"	19.00 55мин Power Fantasy Жанна "I"			
20.00 55мин STRETCH Юля "М"	20.00 55мин Pilates Алеся "М"		20.00 55мин STRETCH Елена "М"			
"В"- начинающий уровень		"I" - средний уровень		"М"- для всех уровней		"А"- продвинутый

NEW! TRX* тренировки в формате мини-групп (от 2 до 8 чел.)
Стоимость 1 занятия -100 руб.(при наличии абонемента)
Запись на рецепции клуба! Информация по тел. 46-21-11

Аэробный зал-3 (3 этаж)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.30 2 ч		08.30 2 ч		08.30 2 ч		
Фламенко Екатерина "М"		Фламенко Екатерина "М"		Фламенко Екатерина "М"		
			09.30 55мин			
			TRX* Вика "В"			
	10.30 55мин			10.30 55мин		
	TRX* Вика "В"			STRETCH Алеся ""М"		
	11.30 45мин	11.30 55мин		11.30 55мин		
	Zumba Лена "I"	Йога Николай "М"		STRETCH Лена "М"		
12.30 55мин			12.30 55мин	15.30 45мин		
TRX* Вика "В"			TRX* Вика "В"	Zumba Лена "I"		
18.00 55мин	18.00 55мин		18.00 55мин	18.00 55мин	17.00 55мин	
TRX* Вика "В"	Йога Николай "I"		Pilates Александра"М"	Callanetic Наталья "М"	TRX* Вика "В"	
		19.00 55мин	19.00 55мин			
		Pilates Александра"М"	Йога Александра"М"			
20.00 55мин						
Йога Александра"М"						

Аква-Зона

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09.30 45мин	09.30 45мин	09.30 45мин	09.30 45мин	09.30 45мин		
Аква - Аэробика Лена "I"	Аква - Аэробика Лена "I"	Аква - Аэробика Алеся "I"	Аква - Аэробика Ира "I"	Аква - Аэробика Ира "I"		
10.30 45мин	10.30 45мин	10.30 45мин	10.30 45мин	10.30 45мин	10.30 45мин	
Аква - Аэробика Алеся "I"	Аква - Аэробика Ира "I"	Аква - Аэробика Вика "I"	Аква - Аэробика Алеся "I"	Аква - Аэробика Вика "В"	Аква - Аэробика Жанна "I"	
11.30 45мин	11.30 45мин	11.30 45мин	11.30 45мин	11.30 45мин		11.30 45мин
Аква - Аэробика Люда "I"	Аква - Аэробика Люда "I"	Аква - Аэробика Люда "I"	Аква - Аэробика Вика "В"	Аква - Аэробика Люда "I"		Аква Мамочки Наталья
12.30 45мин	12.30 45мин			12.30 45мин		
Аква - Аэробика Лена "В"	Аква - Аэробика Лена "I"			Аква - Аэробика Люда "I"		
	13.30 45мин	13.30 45мин	13.30 45мин	13.30 45мин		
	Аква - Аэробика Люда "I"	Аква - Аэробика Ира "I"	Аква - Аэробика Лена "I"	Аква - Аэробика Лена "В"		
	16.30 45мин			16.30 45мин		
	Аква - Аэробика Вика "В"			Аква - Аэробика Лена "I"		
	18.00 45мин	18.00 45мин	18.00 45мин			
	Аква - Аэробика Алеся "I"	Аква - Аэробика Люда "I"	Аква - Аэробика Люда "I"			
19.05 45мин	19.05 45мин	19.05 45мин	19.05 45мин	19.05 45мин		
Аква - Аэробика Жанна "I"	Аква - Аэробика Вика "В"	Аква Мамочки Наталья	Аква - Аэробика Люда "I"	Аква - Аэробика Жанна "I"		
		20.00 45мин				
		Аква - Аэробика Люда "I"				

МАЛЫЙ ЗАЛ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10.30 55мин	09.30 55мин	10.30 55мин	09.30 55мин	10.30 55мин	09.30 55мин	
Цигун Тамара "М"	Йога Николай "М"	Цигун Тамара "М"	Йога Николай "М"	Цигун Тамара "М"	Йога Николай "М"	
	10.30 55мин	14.30 55мин	10.30 55мин			
	Тайцзи Тамара "М"	Цигун Тамара "М"	Тайцзи Тамара "М"			
	14.30 55мин		14.30 55мин			
	Цигун Тамара "М"		Цигун Тамара "М"			
19.00 55мин			18.00 55мин	19.00 55мин		
Pilates Александра"М"			Йога Николай "I"	Мамочки Наталья		

**"В"- начинающий
уровень**

"I" "- средний уровень

**"М"- для всех
уровней**

**"А"-
продвинутый
уровень**

NEW! TRX* тренировки в формате мини-групп (от 2 до 8 чел.) Стоимость 1 занятия -100 руб.(при наличии абонемента)

Запись на рецепции клуба! Информация по тел. 46-21-11