

| Понедельник<br>18                       | Вторник<br>19                             | Среда<br>20                              | Четверг<br>21                           | Пятница<br>22                            | Суббота<br>23                         | Воскресенье<br>24                             |
|---|---|--|---|--|---------------------------------------|---|
| 09.30 50мин<br>Fit Ball<br>Елена "I"    | 09.30 45мин<br>ABL<br>Ира "I"             | 09.30 55мин<br>STRETCH<br>Елена ""М"     | 09.30 55мин<br>Основы степа<br>Вика"В"  | 09.30 45мин<br>Upper Body<br>Вика"И"     | 09.30 55мин<br>Step<br>Жанна"И"       | 09.30 55мин<br>Pilates на мяче<br>Наталья "М" |
| 10.30 55мин<br>Power Fantasy<br>Вика"И" | 10.30 55мин<br>Body Combat<br>Елена "I"   | 10.30 55мин<br>Body Ballet<br>Елена "I"  | 10.30 55мин<br>Power Fantasy<br>Вика"И" | 10.30 55мин<br>Основы степа<br>Люда"В"   | 10.30 50мин<br>Fit Ball<br>Ира "I"    | 10.30 55мин<br>Callanetic<br>Наталья "М"      |
| 11.30 45мин<br>ABL<br>Алеся"И"          | 11.30 50мин<br>Fit Ball<br>Ира "I"        | 11.30 45мин<br>Спина + пресс<br>Алеся"И" | 11.30 55мин<br>STRETCH<br>Алеся "М"     | 11.30 55мин<br>FT<br>Вика"И"             | 11.30 55мин<br>STRETCH<br>Жанна"М"    |   |
| 12.30 55мин<br>Основы степа<br>Люда"И"  | 12.30 55мин<br>Глайдинг<br>Люда"В"        | 12.30 45мин<br>Zumba<br>Лена "М"         | 12.30 50мин<br>Fit Ball<br>Лена "И"     | 12.30 55мин<br>Глайдинг<br>Люда"В"       | 12.30 55мин<br>Йога<br>Александра"М"  |   |
| 14.30 45мин<br>Upper Body<br>Вика"И"    | 14.30 55мин<br>Основы степа<br>Люда"В"    | 14.30 50мин<br>Fit Ball<br>Ира "И"       | 14.30 45мин<br>Zumba<br>Лена "М"        | 14.30 45мин<br>STRETCH<br>Лена "М"       |                                       |   |
| 15.30 55мин<br>Основы степа<br>Вика"В"  | 15.30 55мин<br>Body Sculpt<br>Люда"И"     | 15.30 45мин<br>Upper Body<br>Ира "И"     | 15.30 55мин<br>ABL+STRETCH<br>Люда"И"   | 15.30 45мин<br>Zumba<br>Лена "М"         |                                       |   |
| 16.30 45мин<br>ABL<br>Вика"И"           | 16.30 55мин<br>Глайдинг<br>Люда"В"        | 16.30 55мин<br>Основы степа<br>Вика"В"   |   |  | 17.00 55мин<br>Body Sculpt<br>Вика"И" |   |
| 18.00 55мин<br>Body Combat<br>Елена "И" | 18.00 55мин<br>Kick Interval<br>Жанна "А" | 18.00 55мин<br>Ягодицы+пресс<br>Жанна"И" | 18.00 50мин<br>Fit Ball<br>Елена "И"    | 18.00 55мин<br>Cardio Strip<br>Елена "И" | 18.00 55мин<br>Step<br>Вика"И"        |   |
| 19.00 55мин<br>Latino<br>Елена "И"      | 19.00 45мин<br>Upper Body<br>Жанна"И"     | 19.00 55мин<br>Step Interval<br>Жанна"И" | 19.00 55мин<br>Dance<br>Елена "И"       | 19.00 55мин<br>Body Combat<br>Елена "И"  |                                       |   |
| 20.00 50мин<br>Body Pump<br>Жанна"И"    | 20.00 50мин<br>Основы степа<br>Вика"В"    | 20.00 55мин<br>FT<br>Вика"И"             | 20.00 55мин<br>Глайдинг<br>Люда"В"      |  |                                       |   |

**Аэробный зал-2 (2 этаж)**

| Понедельник                          | Вторник                                 | Среда                                    | Четверг                                  | Пятница                                       | Суббота                  | Воскресенье                        |
|--------------------------------------|---|--|--|---|--------------------------|------------------------------------|
| 09.30 55мин                          | 09.30 55мин                             | 09.30 50мин                              | 09.30 55мин                              | 09.30 55мин                                   | 09.30 55мин              | 09.30 50мин                        |
| STRETCH<br>Алеся ""М"                | Dance<br>Елена "И"                      | Fit Ball<br>Лена "И"                     | Body Sculpt<br>Алеся"И"                  | Здоровая спина<br>Алеся ""М"                  | Power Fantasy<br>Ира "И" | Fit Ball<br>Елена "И"              |
| 10.30 55мин<br>Latino<br>Елена "И"   | 10.30 55мин<br>STRETCH<br>Лена "М"      | 10.30 55мин<br>Pilates<br>Алеся ""М"     | 10.30 50мин<br>BOSU<br>Ира "И"           | 10.30 50мин<br>Fit Ball<br>Ира "И"            |                          | 10.30 55мин<br>Latino<br>Елена "И" |
|                                      | 11.30 45мин<br>Zumba<br>Лена "М"        | 11.30 55мин<br>STRETCH<br>Лена "М"       | 11.30 45мин<br>ABL<br>Ира "И"            | 11.30 50мин<br>BOSU<br>Ира "И"                |                          |                                    |
|                                      |   | 12.30 55мин<br>Глайдинг<br>Люда"В"       |  |   |                          |                                    |
|                                      |   |  |  |   |                          |                                    |
|                                      |   |  |  |   |                          |                                    |
|                                      |   |  |  |   |                          |                                    |
|                                      |   |  |  |   |                          |                                    |
|                                      |   |  |  |   |                          |                                    |
| 18.00 45мин<br>Zumba<br>Лена "М"     | 18.00 55мин<br>Power Fantasy<br>Вика"И" | 18.00 55мин<br>Callanetic<br>Наталья "М" | 18.00 55мин<br>Глайдинг<br>Жанна"В"      | 18.00 55мин<br>Pilates на мяче<br>Наталья "М" |                          |                                    |
| 19.00 55мин<br>Ball Flex<br>Лена "М" | 19.00 55мин<br>STRETCH<br>Алеся "М"     | 19.00 55мин<br>Latino<br>Елена "И"       | 19.00 55мин<br>Power Fantasy<br>Жанна"И" | 19.00 55мин<br>Мамочки<br>Наталья             |                          |                                    |
| 20.00 55мин<br>Йога<br>Александра"М" | 20.00 55мин<br>Pilates<br>Алеся "М"     | 20.00 55мин<br>Йога<br>Александра"М"     | 20.00 55мин<br>STRETCH<br>Елена ""М"     |   |                          |                                    |
| <b>"В"- начинающий уровень</b>       |   | <b>"I" - средний уровень</b>             |  | <b>"М"- для всех уровней</b>                  |                          | <b>"А"- продвинутый уровень</b>    |

### Аэробный зал-3 (3 этаж)

| Понедельник               | Вторник | Среда                     | Четверг                   | Пятница                   | Суббота | Воскресенье |
|---------------------------|---------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------|-------------|
| <b>08.30 2 ч</b>          |         | <b>08.30 2 ч</b>          |                           | <b>08.30 2 ч</b>          |         |             |
| Фламенко<br>Екатерина "В" |         | Фламенко<br>Екатерина "В" |                           | Фламенко<br>Екатерина "В" |         |             |
|                           |         |                           |                           | <b>10.30 55мин</b>        |         |             |
|                           |         |                           |                           | STRETCH<br>Алеся ""М      |         |             |
|                           |         |                           |                           |                           |         |             |
|                           |         |                           |                           |                           |         |             |
| <b>18.00 55мин</b>        |         |                           | <b>18.00 55мин</b>        |                           |         |             |
| STRETCH<br>Жанна "М"      |         |                           | Pilates<br>Александра "М" |                           |         |             |
| <b>19.00 55мин</b>        |         | <b>19.00 55мин</b>        | <b>19.00 55мин</b>        |                           |         |             |
| Pilates<br>Александра "М" |         | Power Fantasy<br>Вика "I" | Йога<br>Александра "М"    |                           |         |             |
|                           |         |                           |                           |                           |         |             |

### Аква-Зона

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

### МАЛЫЙ ЗАЛ

| Понедельник                         | Вторник              | Среда                        | Четверг              | Пятница                           | Суббота | Воскресенье                              |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------------|---------|--|
| <b>10.30 55мин</b>                  | <b>10.30 55мин</b>   | <b>10.30 55мин</b>           | <b>10.30 55мин</b>   | <b>10.30 55мин</b>                |         |  |
| Цигун<br>Тамара "М"                 | Тайцзи<br>Тамара "М" | Цигун<br>Тамара "М"          | Тайцзи<br>Тамара "М" | Цигун<br>Тамара "М"               |         |  |
|                                     |                      | <b>19.00 55мин</b>           |                      | <b>19.00 55мин</b>                |         |  |
|                                     |                      | Pilates<br>Александра "М"    |                      |                                   |         |  |
| <b>"В" - начинающий<br/>уровень</b> |                      | <b>"I" - средний уровень</b> |                      | <b>"М" - для всех<br/>уровней</b> |         | <b>"А" -<br/>продвинутый<br/>уровень</b> |