

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00	Здоровая спина Александра В. Студия Pilates	Yoga Людмила Л. Студия Pilates	MIO Yoga** Людмила Л. ЗАЛ 1	Super Sculpt Кристина К. ЗАЛ 1	Aqua Mix Алексей З. Бассейн			10:00
		Kinesis ** Егор О. студия Kinesis		ФИЗКУЛЬТ ** Людмила Л. Студия Pilates	Super Sculpt Людмила Л. ЗАЛ 1			
10:30						Yoga* Людмила Л. ЗАЛ 1		10:30
11:00	Abdominal Кристина К. ЗАЛ 1	Power Ball Людмила Л. ЗАЛ 1	Super Sculpt Максим С. ЗАЛ 1	Abdominal Кристина К. ЗАЛ 1	TRX** Алексей З. ЗАЛ 4	Здоровая спина Ирина Г. студия Pilates		11:00
	Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.	Cycle Race** Егор О. ЗАЛ 2	Cycle Fun** Людмила Л. ЗАЛ 2	Pilates Ball Людмила Л. Студия Pilates	Cycle Fun** Егор О. ЗАЛ 2			
	Zumba Александра В. ЗАЛ 4	Здоровая спина Александра В. студия Pilates	Здоровая спина Александра В. студия Pilates	TRX** Алексей З. ЗАЛ 4	Здоровая спина Александра В. Студия Pilates			
	Pilates Mix Людмила Л. Студия Pilates	Latina Екатерина Д. ЗАЛ 4	Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.		Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.			
					Kinesis ** Людмила Л. студия Kinesis			
12:00	Power Ball Людмила Л. ЗАЛ 1	Zumba Александра В. ЗАЛ 4	Low Body Power Людмила Л. ЗАЛ 1	Power Ball Людмила Л. ЗАЛ 1	Super Sculpt Людмила Л. ЗАЛ 1	Pump Power Людмила Л. ЗАЛ 1	Abdominal Кристина К. ЗАЛ 1	12:00
	Deep Stretch Кристина К. ЗАЛ 4	Kinesis ** Людмила Л. студия Kinesis	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis	Body Plastic Александра В. ЗАЛ 4	Pilates Mix Кристина К. студия Pilates	Здоровая спина Ирина Г. студия Pilates	Cycle Start** Егор О. ЗАЛ 2	
	ФИЗКУЛЬТ ** Александра В. Студия Pilates	Deep Stretch Екатерина Д. Студия Pilates	Latina Александра В. Студия Pilates	Aqua Tabs Алексей З. Бассейн	Zumba Александра В. ЗАЛ 4	ТЕННИС** Николай Г. Зона ФТ.	Salsa Екатерина Д. ЗАЛ 4	
				Deep Stretch Кристина К. студия Pilates				
13:00	Aqua Mix Алексей З. Бассейн	Aqua Interval Максим С. Бассейн	Aqua Interval Максим С. Бассейн	Kinesis ** Людмила Л. Студия Kinesis	Deep Stretch Кристина К. студия Pilates	Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.	Super Sculpt Кристина К. ЗАЛ 1	13:00
	Yoga* Людмила Л. ЗАЛ 1	Pilates Mix Людмила Л. студия Pilates	Yoga* Людмила Л. ЗАЛ 1	TRX-stretch** 30 мин. Александра В. ЗАЛ 4		Cycle Fun** Людмила Л. ЗАЛ 2	Cross Training Алексей З. Зона ФТ.	
			Deep Stretch Алена С. Студия Pilates			Dance Aerobic Ирина Г. ЗАЛ 1	Body Plastic Екатерина Д. ЗАЛ 4	
						Aero-stretch** Егор О. ЗАЛ 4		
14:00	SENIOR Алена С. студия Pilates			SENIOR Алена С. студия Pilates		Kinesis ** Людмила Л. Студия Kinesis	TRX** Егор О. ЗАЛ 4	14:00
	<p>УДОВОЛЬСТВИЕ БЫТЬ В ФОРМЕ</p> <p>ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ МАМА+</p> <p>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ</p> <p>ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Поддержание физической формы Укрепление мышц рук, спины, груди, тазового дна Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы Аква-аэробика <p>т. 70-33-33 214-214</p>				Aqua Tabs Алексей З. Бассейн	Aqua Boots Алексей З. Бассейн		
					Deep Stretch Ирина Г. Студия Pilates	Deep Stretch Екатерина Д. ЗАЛ 1		
15:00	<p>SENIOR</p> <p>Специальное занятие, направленное на</p> <ul style="list-style-type: none"> Поддержание физической формы людей в возрасте 50+ Укрепление мышц Улучшение подвижности суставов Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма <p>Занятие благотворно влияет на центральную нервную систему.</p> <p>Занятия проводит: Алена С.</p> <p>ПН 14:00 ЧТ 14:00</p> <p>nordgympro тел. 70 - 33 - 33</p>				TRX** Алексей З. ЗАЛ 4	Kinesis ** Алексей З. студия Kinesis	15:00	
16:00					Swimming Start** Валерий Х. Бассейн	Kinesis ** Алексей З. студия Kinesis		16:00