

ВЕЧЕР

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
17:00	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis	Super Sculpt Кристина К. ЗАЛ 1	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis	ФИЗКУЛЬТ ** Людмила Л. студия Pilates	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis			17:00
	Up Body Power Кристина К.ЗАЛ 1	Abdominal Кристина К. ЗАЛ 1	Super Sculpt Максим С. ЗАЛ 1	Super Sculpt Людмила Л. ЗАЛ 1	Super Sculpt Кристина К. ЗАЛ 1			
TRX ** Егор О. ЗАЛ 4	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis	Здоровая спина Александра В. студия Pilates	ТЕННИС** Николай Г. Зона ФТ.	МАМА+ Ирина Г. Студия Pilates				
Aqua Мама+ Алена С. Бассейн	ТЕННИС** Николай Г. Зона ФТ.	Aero-stretch**\$ NEW! Егор О. ЗАЛ 4	Aqua Мама+ Алена С. Бассейн	Cycle Race** Алексей З. ЗАЛ 2				
Здоровая спина Александра В. студия Pilates	ФИЗКУЛЬТ ** Людмила Л. студия Pilates		Latina Екатерина Д. ЗАЛ 4	Aqua Interval Максим С. Бассейн				
	ВАШНАТА Екатерина Д. ЗАЛ 4							
19:00	Low Body Power Кристина К. ЗАЛ 1	Step Middle Максим С. ЗАЛ 1	Low Body Power Кристина К. ЗАЛ 1	Step Middle Максим С. ЗАЛ 1	Low Body Power Максим С. ЗАЛ 1			19:00
	Cycle Race** Людмила Л. ЗАЛ 2	Cycle Fun** Людмила Л. ЗАЛ 2	Cross Training Егор О. Зона ФТ.	Yoga Людмила Л. Студия Pilates	Cross Training Алексей З. Зона ФТ			
	Body-Band Алена С. студия Pilates	Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.	Latina Екатерина Д. студия Pilates	Cycle Fun** Егор О. ЗАЛ 2	Pilates MIX Кристина К. студия Pilates			
		Pilates BALL Кристина К. студия Pilates	Aqua Interval Максим С. Бассейн	Swimming Start** Валерий Х. Бассейн	Aero-stretch**\$ NEW! Егор О. ЗАЛ 4			
		Latina Екатерина Д. ЗАЛ 4		Школа Бокса* Андрей Ж. Зона ФТ.				
20:00	Men Only Максим С. ЗАЛ 1	TRX ** Егор О. ЗАЛ 4	Kinesis ** Егор О. студия Kinesis	Men Only Максим С. ЗАЛ 1	Soft-stretch 30мин. Кристина К. студия Pilates	20:00		
	Deep Stretch Алена С. ЗАЛ 4	Yoga* Людмила Л. ЗАЛ 1	Deep Stretch Екатерина Д. Студия Pilates	Power Stretch Алена С. Студия Pilates				
		Deep Stretch Екатерина Д. Студия Pilates	Pilates MIX Кристина К. ЗАЛ 1	TRX ** Алексей З. ЗАЛ 4				
		Aqua Interval Максим С. Бассейн						
21:00	TRX-stretch** 30мин Алена С. ЗАЛ 4			TRX-stretch** 30мин Алена С. ЗАЛ 4		21:00		

Танцевальные классы
 Класс смешанного формата

Силовые классы
 Аэробные классы

"Разум и тело"
 Единоборства

Бассейн
 Стретч

* длительность тренировки 90 мин
ЗАЛ 1- Большой зал групповых программ

** мини-группа (предварительная запись обязательна)
ЗАЛ 2- Малый зал групповых программ Cycle

**\$ - платная мини-группа (предварительная запись обязательна)
ЗАЛ 4- Зал над бассейном

Зона ФТ- Зона Функционального Тренинга.