

Расписание Групповых Программ с 8 по 14 января

День нед.	Зал	Время															
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
ПН	Большой зал			Interval Света Н.	Pilates Света Н.	Мама+ Света Н.	Low Body Юля	Stretching Юля									
	Малый зал									Аренда зала ДК	Yoga (85м) Александр Е.		Air yoga \$ Анастасия				
	Зал ПТ																
	Зал Б.И.																
ВТ	Большой зал	Суставная Александр	Body Condit. Маша К.	Flex Маша К.								Natha Yoga Анастасия	Tae Bo Собир		Pump Собир	Stretching Собир	
	Малый зал										Аренда зала ДК	ZUMBA Хейсер		Bachata Хейсер \$			
	Зал Б.И.																
	Зал ПТ													Суставная \$ Александр	20.00Crossfit \$ (Трен.зал) Сергей		
СР	Большой зал	8:00 Здоровое тело Света Ж.	New! Body Pump Света Н.	МФР Света Н.	АкваМама+ Света Н.							Fit Ball Катя	МФР Света Ж.		Body Condit. Мила	Flex+Мфр Мила	
	Малый зал	9:00 Изотон+ Света Ж.							Аренда зала ДК	Аренда зала ДК	TRX Света Ж.	New! Lady Style Валерия		JUMPING \$ Юля(по записи)			
	Зал Cycle												FAT Killer \$ Катя				
	Зал Б.И.													Boxing (85) Михаил			
	Зал ПТ												Air yoga \$ Анастасия				
ЧТ	Большой зал	Суставная Александр			Бодифлекс \$ запись	Natha Yoga Мила	Bosu Света Ж.	МФР Света Ж.				Pilates Света Ж.	Kick fight \$ Собир		New! Круговая тренировка ! Собир (85мин)	ABS+Flex Собир (30)	
	Малый зал										Аренда зала ДК	Здоровое тело Света Ж.		Суставная Александр			
	Зал Cycle																
	Зал Б.И.																
	Зал ПТ													Crossfit \$ (Трен.зал) Сергей			
ПТ	Большой зал		Круговая тренировка Света Н.	Pilates Света Н.							Latina Mix Мария	F-training Маша К.		Flex Маша К.			
	Малый зал								Аренда зала ДК	Аренда зала ДК		RUMBA\$ Мария					
	Зал Б.И.												Boxing (85) Михаил				
СБ	Большой зал		Суставная Александр		Low Body Катя	ABS+Flex Катя		Триатлон\$ Собир									
	Малый зал					Salsa Хейсер	Latina Mix Хейсер	Dance Mix Мария	Stretching Мария								
	Зал Cycle					Cycle PRO\$ Маша К.											
	Зал Б.И.																
ВС	Большой зал			Секция БИ+ОФП\$ Александр А.	Interval Катя	PUMP Катя	Pilates Маша К.										
	Малый зал		Air yoga Анастасия(85)			Air Мама+ \$ (запись) Анастасия											
	Зал Cycle							Cycle Маша К.									

Дамы и Господа!

Обратите внимание на изменения в расписании!
 Ждём Вас на наши тренировки! **NEW! - ЭТО НОВЫЕ ЗАНЯТИЯ НАШЕГО КЛУБА!** Приглашаем на **ПОТРЯСАЮЩУЮ, жиросжигающую программу: JUMPING ! И ПЛАТНЫЕ CYCLE PRO, FAT KILLER! - 600 РУБЛЕЙ!**
Худейте без напряжения! Будьте внимательны! На уроки СО ЗНАКОМ "\$" и Мама+\$ обязательная запись на ресепшн или звонок тренеру .



Тренировки проводятся от 4-х человек.
 Платные занятия для членов клуба - 600 руб.