

Расписание Групповых Программ с 12 по 18 марта

День нед.	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.						Spine strong Света Ж.	Step Interval Юля		Low Body Юля		
	Малый зал									Аренда зала ДК		NEW TRX \$ Света Ж.		Yoga (85м) Александр Е.		
	Зал ПТ											Air yoga \$ Анастасия				
	Зал Б.И.															
ВТ	Большой зал	Суставная Александр	Body Condit. Маша К.	Flex Маша К.	Cycle Bs Маша К.						Natha Yoga Елена	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.	Latina Mix Мария						Bosu Света Ж.	МФР Света Ж.		F-training Ольга Ю.		Stretching Ольга Ю.
	Малый зал	9:00 Изотон+ Света Ж.			АкваМама+ Света Н.				Аренда зала ДК		Lower Body Катя	New! Lady Style Валерия		Air yoga \$ Анастасия		
	Зал Cycle											FAT Killer \$ Катя				
	Зал Б.И.												Boxing (85) Михаил			
	Зал ПТ											ШКОЛА ШПАГАТА \$ Оля К.				
ЧТ	Большой зал	Суставная Александр		FITBALL Света Н.	БОДИФЛЕКС Света Н.	Natha Yoga Роман		МФР Света Ж.			Pilates Света Ж.	Kick fight \$ Собир		New! Круговая тренировка! Собир (85мин)	ABS+Flex Собир (30)	
	Малый зал						TRX Света Ж.			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.		ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ! 16,17,18марта					Latina Mix Мария	F-training Маша К.		ПРОЕКТ\$		
	Малый зал					ВСЕ УРОКИ БЕСПЛАТНО!						RUMBA Мария		Stretching Мария М.		
	Зал Б.И.												Boxing (85) Михаил			
СБ	Большой зал		Суставная Александр	FAT Killer Катя	Проблемные зоны! Катя	Salsa Хейсер	ZUMBA! Хейсер	Триатлон! Собир	JUMPING! Мария М.	GYMSTICK Собир						
	Малый зал					Плоский живот Маша К.	TRX STRONG Маша К.	Йога Айенгара	Йога Кундалини	Stretching Мария М.						
	Зал Cycle								1 зал нидра	мехенди						
	Зал Б.И.															
ВС	Большой зал			Interval Света Н.	Bosu Света Ж.	Pilates mat Света Н.	БОДИФЛЕКС Мила	Tae Bo Собир	Pump Собир	Лекция по питанию! Большой зал /Тимина Е.						
	Малый зал		Air yoga 85* Эля		Cycle Маша К.	Здоровое тело Света Ж.	Crossfit (Трен.зал) Екатерина	МФР Мила	Crossfit (Трен.зал) Сергей	Шпагатомания Ольга К.						
	Зал Cycle								Плоский живот							

Дамы и Господа!
Добро пожаловать на День Открытых Дверей!
 Ждём Вас на наши тренировки! **NEW! - ЭТО НОВЫЕ**
ЗАНЯТИЯ НАШЕГО КЛУБА! Приглашаем на
ПОТРЯСАЮЩЮЮ, жиросжигающую программу: JUMPING
И CYCLE PRO, FAT KILLER! Худейте без напряжения!
Будьте внимательны! На урок СО ЗНАКОМ
 "\$" обязательно звонок тренеру .



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