Расписание Групповых Программ 22-28 октября

День нед.	Время / Зал	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	20:30	21:00
ПН	Большой зал	**New! Суставная гимнастика** Света Н.	**Interval** Света Н.	**Fitball** Света Н.							**Spine strong** Света Н.	**Step Interval** Юля	**Low Body** Юля		
	Малый зал										**Детский клуб**		**Yoga (85м)** Александр Е.		
	Зал ПТ														
	Зал Б.И.														
ВТ	Большой зал		**Body Condit.** Маша К.	**Flex** Маша К.				**15.15 Аква Артро (бассейн) $ (запись на рецепции)**			**Hatha Yoga** Анастасия	**Tae Bo** Собир	**Pump** Собир		**Stretching** Собир
	Малый зал									**Детский клуб**	**New! Body Art** Наталья		**TRX Strong$** Маша К.		
	Зал Cycle											**cycle express $** Маша К.			
	Зал Б.И.														
	Зал ПТ											**Соматика $** Наталья			
СР	Большой зал	**8:00 Здоровое тело** Света Н	**Body Pump** Света Н.	**МФР** Света Н.							**Bosu** Света Н.	**МФР** Света Н.	**F-training** Ольга Ю.		**ABS+Flex Ольга Ю.**
	Малый зал	**9:00 Изотон+** Света Н									**Low body** Катя	**Bellly dance** Диана	**Pilates** Диана		
	Зал Cycle											**FAT Killer $** Катя			
	Зал Б.И.												**Бокс**		
	Зал ПТ														
ЧТ	Большой зал	**Суставная гимнастика** Света Н.	**Tabata** Света Н.	**БОДИФЛЕКС** Света Н.		**Hatha Yoga** Анастасия					**Pilates** Света Н.	**Kick fight $** Собир	**New! Круговая тренировка ! Собир (85мин)**		**Flex** Собир (30)
	Малый зал										**Детский клуб**	**Здоровое тело** Света Н..			
	Зал Cycle														
	Зал Б.И.														
	Зал ПТ														
ПТ	Большой зал		**Круговая тренировка** Света Н.	**Pilates** Света Н.	**Суставная гимнастика** Наталья	**МФР углубленная работа** Наталья	**14.15 Аква Артро (бассейн)** Наталья				**Latina Mix** Мария	**F-training** Маша К.	**Stretching Маша К.**		
	Малый зал				**Мама+ $$$** Света Н.						**New! Deep Work** Наталья	**New! Body Art Stretch** Наталья	**Lady dance** Лера		
	Зал Б.И.												**Бокс**		
	Зал ПТ											**Румба $** Мария	**Шпагат $** Мария		
СБ	Большой зал		**Суставная** Александр		**Interval** Катя	**Pilates** Катя		**Триатлон$** Собир							
	Малый зал						**Bellly dance** Диана	**Aerodance** Диана							
	Зал Cycle					**Cycle PRO$ Маша К.**									
	Зал Б.И.														

ВС	***Большой зал***	**Бодифлекс $** Света Н.	**Суставная** Александр		**PUMP** Катя	**МФР** Катя	**Pilates** Маша К.					
	Малый зал		**Air yoga Анастасия** ((85)	**11:30 Женская йога** $ (запись)								
	Зал Cycle							**Cycle Маша К.**				

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