

Расписание действительно с 05 НОЯБРЯ по 11 НОЯБРЯ Т. 379-085, +7(912)262-20-77.							
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9-00	Утренняя йога - бодрое начало дня Юсуф Чабанов	7:30 ХАТХА ЙОГА Юля Виноградова	Силовая йога для похудения Юсуф Чабанов	7:30 ХАТХА ЙОГА Юля Виноградова	Утренняя йога - бодрое начало дня Юсуф Чабанов	09:00 - 10:30 ХАТХА ЙОГА Юля Виноградова	
10-00						Интервальная жиросжигающая тренировка Юлия Киприянова	
10-30б/з	Мышечно-суставная гимнастика (разработка суставов, укрп-е мыш. корсета) Алевтина Абрамова		Мышечно-суставная гимнастика (разработка суставов, укрп-е мыш. корсета) Алевтина Абрамова		Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом. Алевтина Абрамова	11:00 HOT IRON 1 Жиросжигание, рельеф, выносливость, удовольствие Юлия Киприянова	Антицеллюлитная программа - "Похудейка" по записи
11-00						11:45 Латинос Анатолий Баженов	BEST BODY - Стройность + рельеф Юля Нестерова
13-00 м/з	ВНИМАНИЕ!!! 7 НОЯБРЯ - СРЕДА в 18:00, 9 НОЯБРЯ - ПЯТНИЦА в 20:00, 10 НОЯБРЯ - СУББОТА в 11:00 Новая СУПЕР Эффективная тренировка на все группы мышц + жиросжигание HOT IRON + IRON CROSS					СТЕР Аэробика Анатолий Баженов	
13-00						ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	Стретчинг MIX Мария Рякина
13-00	ВНИМАНИЕ!!! 7 НОЯБРЯ - СРЕДА в 18:00, 9 НОЯБРЯ - ПЯТНИЦА в 20:00, 10 НОЯБРЯ - СУББОТА в 11:00 Новая СУПЕР Эффективная тренировка на все группы мышц + жиросжигание HOT IRON + IRON CROSS					BODY FIT - Кардиосиловой тренинг (Быстро сбросить и подтянуть) Анастасия Неподкупная	Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова
14-00						Йога в гамаках Юсуф Чабанов	Бедро, ягодичцы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк
14-00		16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин		16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин		BOOTY DANCE Давай подвигай ПОПОЙ!!! Елена Шеина	
17-00	Бедро, ягодичцы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	Бедро, ягодичцы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	BODY FIT - Кардиосиловой тренинг (Быстро сбросить и подтянуть) Анастасия Неподкупная	Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	14:00 Бедро, ягодичцы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	
17-00	BODY FIT - Кардиосиловой тренинг (Быстро сбросить и подтянуть) Анастасия Неподкупная	Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	Бедро, ягодичцы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	Бедро, ягодичцы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	Интервальная жиросжигающая тренировка Ольга Бунькова	16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин	
18-00	ZUMBA Екатерина Банникова	СИЛА - Стройное Тело Ольга Бунькова	HOT IRON 1 Жиросжигание, рельеф, выносливость, удовольствие Елена Рязанцева	Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом. Алевтина Абрамова	ZUMBA Екатерина Банникова		
18-00	Пресс + бедра Жанна Бадасян	Мышечно-суставная гимнастика (разработка суставов, укрп-е мыш. корсета) Алевтина Абрамова	Пресс + бедра Жанна Бадасян	Пресс + бедра Ольга Бунькова	СТЕР АЭРОБИКА Анатолий Баженов		
18-00	Стретчинг MIX Мария Рякина	Exotic Dance + Стретчинг MIX Виктория Лапина	ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ Юлия Агинская	BOOTY DANCE Давай подвигай ПОПОЙ!!! Елена Шеина	ПИЛАТЕС, СТАТИКА, БАЛАНС Юсуф Чабанов		
19-00	Тай-Бо Кристина Харина	Пресс + бедра Ольга Бунькова	Тай-Бо Кристина Харина	СИЛА КРАСИВОЕ ТЕЛО Стройность + рельеф Жанна Бадасян	Протокол ТАБАТА Кристина Харина		
19-00	STRONG by ZUMBA Екатерина Банникова	Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова	КАРДИО ИНТЕНСИВ + Секреты идеального пресса Юлия Нестерова	Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова	ЛАТИНОС Анатолий Баженов		
19-00	ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	ХАТХА ЙОГА Юля Виноградова	ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	ХАТХА ЙОГА Юля Виноградова	Стретчинг MIX Мария Рякина		
20-00	Уррег Body - фитнес "для верха" (Плечевой пояс, руки, пресс, спина) Кристина Харина	Интервальная жиросжигающая тренировка Юлия Киприянова	ABL - Бедро, ягодичцы, пресс Кристина Харина	СТЕР + СИЛА Юлия Киприянова	HOT IRON 1 Жиросжигание, рельеф, выносливость, удовольствие Елена Рязанцева		
20-00	Стретчинг - Статика - Баланс Юсуф Чабанов		Стретчинг - Статика - Баланс Юсуф Чабанов				