

Расписание действительно с 07 ЯНВАРЯ по 13 ЯНВАРЯ Т. 379-085, +7(912)262-20-77.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9-00	ЙОГА В ГАМАКАХ ИЛИ ФЛАЙ ЙОГА Юсуф Чабанов		ЙОГА В ГАМАКАХ ИЛИ ФЛАЙ ЙОГА Юсуф Чабанов		ЙОГА В ГАМАКАХ ИЛИ ФЛАЙ ЙОГА Юсуф Чабанов		
9-00						10:00 ХАТХА ЙОГА Юлия 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						Пресс + бедра Юлия Киприянова	BEST BODY - Стройность + рельеф Юля Нестерова
12-00		Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева				11:45 Латинос Анатолий Баженов	Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова
12-00 м/з	ГОРЯЧЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!!! До 7 ЯНВАРЯ Годовая карта ВСЕ ВКЛЮЧЕНО - 8999рублей, Годовая карта ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ - 7999рублей, Годовая карта ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА - 5999рублей!!! Новый ГОД!!! Новые ЦЕЛИ!!! Новые ПЛАНЫ!!!					Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	
13-00						СТЕР Аэробика Анатолий Баженов	Шпагат с нуля Мария Рякина
13-00						ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	
14-00						ЙОГА В ГАМАКАХ ИЛИ ФЛАЙ ЙОГА Юсуф Чабанов	
14-00							
17-00			Силовая тренировка на все группы мышц Лилия Кобелева		15:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин		
17-00	16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин		16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин		Бедра, ягодичы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк		
17-00		Интервальная жиросжигающая тренировка Юлия Киприянова	Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	Бедра, ягодичы, пресс - Идеальная Фигура тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	Интервальная жиросжигающая тренировка Ольга Бунькова		
18-00	Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова	СИЛА - Стройное Тело Ольга Бунькова	NOT IRON 1 + 2 Жиросжигание, рельеф, выносливость, удовольствие Елена Рязанцева	Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом. Алевтина Абрамова	ZUMBA MIX 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		Exotic Dance + Стретчинг MIX Виктория Лапина	ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	Шпагат с нуля Мария Рякина	ПИЛАТЕС, СТАТИКА, БАЛАНС Юсуф Чабанов		
19-00	Тай-Бо Кристина Харина	Силовая тренировка на все группы мышц Лилия Кобелева	Тай-Бо Кристина Харина	СИЛА КРАСИВОЕ ТЕЛО Стройность + рельеф Жанна Бадасян	Тай-Бо 2 ИНТЕНСИВ Кристина Харина		
19-00		Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова	ФИТНЕС - ВОСТОК 3в1 - хореография, силовая нагрузка, удовольствие Юлия Нестерова	Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова	ЛАТИНОС Анатолий Баженов		
19-00	ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	ХАТХА ЙОГА Юлия Виноградова		ХАТХА ЙОГА Юлия Виноградова	Шпагат с нуля Мария Рякина		
20-00	Upper Body - фитнес "для верха" (Плечевой пояс, руки, пресс, спина) Кристина Харина		ABL - Бедра, ягодичы, пресс Кристина Харина	СТЕР + СИЛА Юлия Киприянова			