Расписание действительно с 08 ОКТЯБРЯ по 14 ОКТЯБРЯ 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	День открытых дверей	День открытых дверей
10-00						09:00 - 10:30 ХАТХА ЙОГА Юля Виноградова	День открытых дверей
10-30 б/з	Мышечно-суставная гимнастика (разработка суставов, укрп-е мыш. корсета) Алевтина Абрамова	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Мышечно-суставная гимнастика (разработка суставов, укрп-е мыш. корсета) Алевтина Абрамова	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом. Алевтина Абрамова	День открытых дверей по персональным тренировкам	День открытых дверей по персональным тренировкам
11-00	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	11:45 Латинос Анатолий Баженов	BEST BODY - Стройность + рельеф Юля Нестерова
13-00 м/з	Персоналка Алевтина Абрамова	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Персоналка Алевтина Абрамова	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Персоналка Алевтина Абрамова	STEP Аэробика Анатолий Баженов	День открытых дверей по персональным тренировкам
13-00						12:00 Бесплатный ЙОГА МАРАФОН	Стретчинг MIX Мария Рякина
13-00	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	12:00 Бесплатный ЙОГА МАРАФОН	Танцевальная Аэробика - максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова
14-00						Бедра, ягодицы, пресс - тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	День открытых дверей по персональным тренировкам
17-00	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"		15:00 BODY MIX тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	День открытых дверей по персональным тренировкам
17-00	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин	Бедра, ягодицы, пресс - тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	День открытых дверей по персональным тренировкам	День открытых дверей по персональным тренировкам
17-00	Бедра, ягодицы, пресс - тренажерный зал Анастасия Плахотнюк		BODY MIX тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	Бедра, ягодицы, пресс - тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	Интервальная жиросжигающая тренировка Ольга Бунькова	День открытых дверей по персональным тренировкам	День открытых дверей по персональным тренировкам
18-00	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Бедра, ягодицы, пресс - тренажерный зал Анастасия Плахотнюк	BODY MIX тренажерный зал Анастасия Плахотнюк		День открытых дверей по персональным тренировкам	День открытых дверей по персональным тренировкам
18-00	ZUMBA Екатерина Банникова	СИЛА - Стройное Тело Ольга Бунькова	АЭРОБИКА - СТРОЙНОЕ ТЕЛО Екатерина Татаурова	Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом. Алевтина Абрамова	STEP Аэробика Анатолий Баженов	Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин	День открытых дверей по персональным тренировкам
18-00	Пресс + бедра Жанна Бадасян	Мышечно-суставная гимнастика (разработка суставов, укрп-е мыш. корсета) Алевтина Абрамова	BODY MIX Жиросжигание + рельеф Жанна Бадасян	Пресс + бедра Ольга Бунькова	ZUMBA MIX Екатерина Банникова		
18-00	Стретчинг MIX Мария Рякина	Exotic Dance + Стретчинг MIX Виктория Лапина	Стретчинг MIX Мария Рякина	Стретчинг MIX Мария Рякина	ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов		
19-00	Тай-Бо Кристина Харина	Пресс + бедра Ольга Бунькова	Тай-Бо Кристина Харина	BEST BODY - 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	Upper Body - фитнес "для верха" (Плечевой пояс, руки, пресс, спина) Кристина Харина	Интервальная жиросжигающая тренировка Юлия Киприянова	ABL - Бедра, ягодицы, пресс Кристина Харина	Интервальная жиросжигающая тренировка Юлия Киприянова	Muscle Toning Жиросжигание + рельеф Кристина Харина		
20-00	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"	Новый спец - проект "Экспресс похудение - Удар по проблемным зонам"		