

Расписание действительно с 11 сентября по 17 сентября Т. 379-085, +7(912)262-20-77.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
9-00			Утренняя йога - бодрое начало дня Юсуф Чабанов		Утренняя йога - бодрое начало дня Юсуф Чабанов	
10-00				Шок Программа СБРОС ВЕСА Артем Тимофеев		
10-30 б/з	Суставная гимнастика Алевтина Абрамова		Движение - Жизнь Алевтина Абрамова		Адаптивная суставная гимнастика 50+ Алевтина Абрамова	
11-00	Утренний EXPRESS - Удар по проблемным зонам Светлана Струнаева		Утренний EXPRESS - Удар по проблемным зонам Светлана Струнаева		Утренний EXPRESS - Удар по проблемным зонам Светлана Струнаева	
11-00						Шок Программа СБРОС ВЕСА Артем Тимофеев
12-00 м/з	Персоналка Алевтина Абрамова		Персоналка Алевтина Абрамова		Персоналка Алевтина Абрамова	ЙОГА Юсуф Чабанов
12-00						Силовой фитнес Сила красивого тела Ольга Прошакова
13-00						СИЛА MIX Ольга Прошакова
13-00						Флай Йога или Йога в гамаках Юсуф Чабанов
14-00						
16-00						
17-00 б/з	16:30 Кикбоксинг с элементами тайского бокса Владимир Юдин		16:30 Кикбоксинг с элементами тайского бокса Владимир Юдин			
17-00	Аэробика СТРОЙНОЕ ТЕЛО Жанна Бадасян	Силовой фитнес Сила красивого тела Светлана Струнаева			Интервальная жиросжигающая тренировка Ольга Бунькова	
18-00	ZUMBA Екатерина Банникова	СИЛА - Стройное Тело Ольга Бунькова	Супер программа для похудения Жанна Бадасян	Здоровая Спина взрослые + дети 7+ Алевтина Абрамова	Шок Программа СБРОС ВЕСА Артем Тимофеев	
18-00	Пресс + бедра Жанна Бадасян	Суставная гимнастика Алевтина Абрамова	Пресс + бедра Светлана Струнаева	Пресс + бедра Ольга Бунькова	КАРДИО + СИЛА Жанна Бадасян	Кикбоксинг с элементами тайского бокса Владимир Юдин
18-00		Стретчинг Стань пластичной красоткой Виктория Лапина	Шок Программа СБРОС ВЕСА Артем Тимофеев		18:30 ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	
19-00	Strong by ZUMBA Екатерина Банникова	Пресс + бедра Ольга Бунькова	СИЛА MIX Юля Нестерова	Стретчинг Стань пластичной красоткой Виктория Лапина		
19-00	Тай-Бо Кристина Харина	Латинос Екатерина Брызгалова	Тай-Бо Кристина Харина	ZUMBA Екатерина Брызгалова	СИЛА MIX Юля Нестерова	
19-00		Шок Программа СБРОС ВЕСА Артем Тимофеев		EXPRESS Похудение Жанна Бадасян	Тай-Бо Кристина Харина	
20-00	Upper Body - фитнес "для верха" (Плечевой пояс, руки, пресс, спина) Кристина Харина		Upper Body - фитнес "для верха" (Плечевой пояс, руки, пресс, спина) Кристина Харина	Шок Программа СБРОС ВЕСА Артем Тимофеев	NEW!!! ABL - Бедра, ягодичцы, пресс Кристина Харина	
20-00	ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов		ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов			