

РАСПИСАНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 22 АПРЕЛЯ ПО 28 АПРЕЛЯ Т. 379 - 085, +7(912) 262 20 77

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9-00		ФИТНЕС УТРО - Объяви вону лишним килограммам Анастасия Яковлева	ФИТНЕС УТРО - Объяви вону лишним килограммам Анастасия Яковлева	ФИТНЕС УТРО - Объяви вону лишним килограммам Анастасия Яковлева	ФИТНЕС УТРО - Объяви вону лишним килограммам Анастасия Яковлева	ХАТХА ЙОГА Юлия Виноградова	
10-00		Стретчинг MIX Анастасия Яковлева	Стретчинг MIX Анастасия Яковлева	Стретчинг MIX Анастасия Яковлева	Стретчинг MIX Анастасия Яковлева	Интервальная жиросжигающая тренировка Юлия Киприянова	
11-00							
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	<p align="center">ВНИМАНИЕ!!! НОВИНКА!!! С 3 АПРЕЛЯ КАЖДУЮ СРЕДУ В 18:00!!! НОВОЕ МОДНОЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ "LOVE BACHATA and LATINO"!!! МАСТЕР ТРЕНЕР ЕКАТЕРИНА БРЫЗГАЛОВА</p>					ABL - Бедро, ягодицы, пресс Юлия Киприянова	BEST BODY - Стройность + рельеф Юля Нестерова
12-00						11:45 Латинос Анатолий Баженов	
12-00						Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	Стретчинг MIX Анастасия Яковлева
13-00 м/з	<p align="center">СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ!!! ТОЛЬКО до 30 АПРЕЛЯ!!!! ГОДОВАЯ КАРТА ВСЕ ВКЛЮЧЕНО 9999 рублей!!!</p>					12:30 ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	Танцевальная Аэробика максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова
13-00						СТЕР Аэробика Анатолий Баженов	
14-00	<p align="center">КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ В 19:00 - НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ГЛАЙДИНГ MIX - УЛУЧШИТЬ СВОЕ ТЕЛО И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН. МАСТЕР ТРЕНЕР - АЛЕВТИНА АБРАМОВА</p>					ЙОГА В ГАМАКАХ или ФЛАЙ ЙОГА Юсуф Чабанов	
14-00		16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин					
17-00		СТРИП - ПЛАСТИКА Анастасия Яковлева	ЙОГА В ГАМАКАХ или ФЛАЙ ЙОГА Юсуф Чабанов	16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин	СТРИП - ПЛАСТИКА Анастасия Яковлева	16:30 Кикбоксинг с элементами Тайского бокса Владимир Юдин	
17-00	Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	Статика + Динамика Жиросжигание + Выносливость Екатерина Велькина	Статика + Динамика Жиросжигание + Выносливость Екатерина Велькина	Интервальная жиросжигающая тренировка Ольга Бунькова		
18-00	ZUMBA Екатерина Банникова	СИЛА - Стройное Тело Ольга Бунькова	HOT IRON 2 Жиросжигание, рельеф, выносливость, удовольствие Елена Рязанцева	Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом. Алевтина Абрамова	СТЕР Аэробика Анатолий Баженов		
18-00	Пресс + бедра Екатерина Велькина	Мышечно-суставная гимнастика (разработка суставов, укрп-е мыш. корсета) Алевтина Абрамова	LOVE BACHATA and LATINO Екатерина Брызгалова	Пресс + бедра Ольга Бунькова	ZUMBA Екатерина Банникова		
18-00		ЙОГА Глушков Артур	ЙОГА (Гармония тела) Юсуф Чабанов	ЙОГА Глушков Артур	Пилатес Юсуф Чабанов		
19-00	Тай-Бо Кристина Харина	Пресс + бедра Ольга Бунькова	Тай-Бо Кристина Харина	Глайдинг MIX - улучшить свое тело и избавиться от проблемных зон Алевтина Абрамова	Латинос Анатолий Баженов		
19-00	STRONG by ZUMBA Екатерина Банникова	Танцевальная Аэробика максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова	Протокол ТАБАТА Жиросжигание + Выносливость Светлана Струнаева	Танцевальная Аэробика максимальное жиросжигание Оксана Полуэктова	Тай-Бо - 2 ИНТЕНСИВ Кристина Харина		
19-00	ЭКСПРЕСС ПРЕСС - Секреты идеального пресса за 30 минут Екатерина Велькина	Стретчинг MIX Мария Рякина	ФИТНЕС - ВОСТОК 3в1 - танец, силовая нагрузка, удовольствие Юлия Нестерова	Стретчинг MIX Мария Рякина	Стретчинг MIX + ABL - Бедро, ягодицы, пресс Екатерина Велькина		
19-30	ХАТХА ЙОГА Юлия Виноградова		20:00 ХАТХА ЙОГА Юлия Виноградова				
20-00	Upperg Body - фитнес "для верха" (Плечевой пояс, руки, пресс, спина) Кристина Харина	Интервальная жиросжигающая тренировка Юлия Киприянова	ABL - Бедро, ягодицы, пресс Кристина Харина	СТЕР + СИЛА Юлия Киприянова			