

Время проведения	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00-10:00	Fitball (totalbody) <u>Ольга</u> Зал 1		Йога для начинающих <u>Юлия</u> Зал 1	Интервальный тренинг <u>Ольга</u> Зал 1	Йога для начинающих <u>Юлия</u> Зал 1		
10:00-11:00	Йога <u>Ольга</u> Зал 1	СТЕП <u>Миля</u> Зал 1	Total body <u>Ирина</u> Зал 1	Йога <u>Ольга</u> Зал 1	Total body <u>Ирина</u> Зал 1	Здоровая спина <u>Светлана</u> Зал 1	Здоровая спина <u>Светлана</u> Зал 1
				Body Low <u>Ирина</u> Зал 2			
11:00-12:00	СТЕП <u>Миля</u> Зал 1	Problem Zone <u>Миля</u> Зал 1	Pilates <u>Ирина</u> Зал 1	Pilates <u>Ирина</u> Зал 1	Stretching <u>Ирина</u> Зал 1	Dance Mix <u>Ирина</u> Зал 2	
12:00-13:00	Fitball (аэробика) <u>Миля</u> Зал 1		Stretching <u>Ирина</u> Зал 1	Interval <u>Ирина</u> Зал 1	Силовая аэробика <u>Ирина</u> Зал 1	Pilates <u>Ирина</u> Зал 2	Аренда Зала 1 Детская футбольная школа «Победа»
13:00-14:00	Problem Zone <u>Миля</u> Зал 1		Силовая аэробика <u>Ирина</u> Зал 1	Силовая аэробика <u>Ирина</u> Зал 1	Интервальный тренинг <u>Ирина</u> Зал 1	Силовая акробатика (дети) <u>Кристина</u> Зал 1	
						Interval <u>Ирина</u> Зал 2	
14:00-15:00							Dance Workout <u>Евгения</u> Зал 2
15:00-16:30						Crossfit <u>Анна</u> Зал 1	
17:00-18:00		Каратэ <u>Александр</u> Зал 1		Каратэ <u>Александр</u> Зал 1	Body sculpt <u>Владлена</u> Зал 1	Каратэ <u>Александр</u> Зал 1	
18:00-19:00	Детская хореография (с 7-14 лет) <u>Кристина</u> Зал 1	Функциональный Тренинг <u>Владлена</u> Зал 1	Детская хореография (с 3-4 лет) <u>Кристина</u> Зал 1	Функциональный Тренинг <u>Владлена</u> Зал 1	Fitball / Табата <u>Ольга</u> Зал 1		
				Детская хореография (с 7-14 лет) <u>Кристина</u> Зал 2	Детская хореография (с 3-4 лет) <u>Кристина</u> Зал 2		
19:00-20:00	Интервальный тренинг <u>Ольга</u> Зал 1	Ягодицы+пресс <u>Владлена</u> Зал 1	Функциональный тренинг <u>Кристина</u> Зал 1	Ягодицы+пресс <u>Владлена</u> Зал 1	Детская хореография (гимнастика) <u>Кристина</u> Зал 1		
	Детская хореография (с 3-6 лет) <u>Кристина</u> Зал 2		Здоровая спина <u>Светлана</u> Зал 2	Детская хореография (с 3-6 лет) <u>Кристина</u> Зал 2	Йога <u>Ольга</u> Зал 2	Dance Workout <u>Евгения</u> Зал 2	
20:00-21:00	Ягодицы+пресс +растяжка <u>Кристина</u> Зал 1	Body sculpt <u>Анна</u> Зал 1	Растяжка <u>Кристина</u> Зал 1	Problem Zone (жиросжигающая трен-ка) <u>Кристина</u> Зал 1	Функциональный тренинг <u>Кристина</u> Зал 1		
	Йога для начинающих <u>Ольга</u> Зал 2			Body sculpt <u>Анна</u> Зал 2			