

Время проведения	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00-09:00	Fitness-mix Светлана Зал 1 (8:30-9:30)		Fitness-mix Светлана Зал 1 (8:30-9:30)		Fitness-mix Светлана Зал 1 (8:30-9:30)		
09:00-10:00	Пресс + Растяжка Светлана Зал 1 (9:30-10:30)	Функциональная тренировка Дарья Зал 1	Пресс + Растяжка Светлана Зал 1 (9:30-10:30)	Функциональная тренировка Дарья Зал 1	Пресс + Растяжка Светлана Зал 1 (9:30-10:30)	Гармония женского здоровья Светлана к. Зал 1 (09:30-11:00)	Гармония женского здоровья Светлана к. Зал 1 (09:30-11:00)
10:00-11:00		Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2		Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2			
		Функциональный тренинг Инна Зал 1		Full Body Инна Зал 1			
11:00-12:00	Ягодицы/Ноги Виктория Зал 1	Total body+Press Дарья Зал 2	ATLETIC HIIT Инна Зал 1	Total body+Press Дарья Зал 1	Функциональный тренинг Инна Зал 1	Здоровая спина Наталья Зал2	Гибкость тела Елена Зал 2 (11:00-12:30)
		Step Mix Инна Зал 1				Хип - Хоп Кристина Зал 1	Круговая тренировка Дарья Зал 1
12:00-13:00	Total Body Виктория Зал 1	Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2		Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2		Ансамбль Кристина Зал 1	Ансамбль Кристина Зал 2
13:00-14:00						Июга-stretching Наталья Зал 2	HIIT Дарья Зал 1
						Ансамбль Кристина Зал 1	Русский танец Кристина Зал 2
14:00-15:00		LM BodyPump Павел Зал 1				Ансамбль Кристина Зал 1	Upper Body+press Дарья Зал 1
15:00-16:00		ОФП для детей возраст 12-17 лет Зал 1 Инна		ОФП для детей возраст 12-17 лет Зал 1 Инна		Ансамбль Кристина Зал 1 (до 17:00)	Современный танец Зал 1
							Современный танец Зал 2
16:00-17:00	Современный танец Кристина Зал 1		Современный танец Кристина Зал 1	Современный танец Кристина Зал 1	Современный танец Кристина Зал 1		Ансамбль Зал 2
							Ансамбль Зал 1
17:00-18:00	Современный танец (средняя группа) Кристина Зал 1	Растяжка Наталья Зал 2	Первые шаги Кристина Зал 1	Классический танец (средняя группа) Кристина Зал 1	Первые шаги Кристина Зал 1	Танцевальная аэробика Елена Зал 1	Ансамбль Зал 1
		Ансамбль Кристина Зал 1	Хореография первого года обучения (9-12 лет) Зал 2	Total Body Виктория Зал 2	Хореография первого года обучения (9-12 лет) Зал 2		
18:00-19:00	Ягодицы/Ноги Виктория Зал 2	Здоровая спина Наталья Зал 2	Круговая тренировка Кристина К. Зал 2	Классический танец (средняя группа) Зал 1	Первые шаги Кристина Зал 2	LM Body Pump Павел Зал 1	Ансамбль Кристина Зал 1 (до 19:30)
	Современный танец (средняя группа) Кристина Зал 1	Хип - Хоп Кристина Зал 1	Первые шаги Кристина Зал 1	Ягодицы/Ноги Виктория Зал 2	Табата/BodyPump Ольга Зал 1		
19:00-20:00	Интервальная тренировка Ольга Зал 2	Танцевальная аэробика Елена Зал 1	Круговая тренировка Кристина К. Зал 2	BodySculpt Анна Зал 2	Современный танец (старшая группа) Кристина Зал 1		
	Классический танец (старшая группа) Кристина Зал 1	Фитбол Ольга Зал 2	Народный танец (средняя группа) Кристина Зал 1	Народный танец (старшая группа) Кристина Зал 1	Йога с оборудованием Ольга Зал 2		
20:00-21:00	Классический танец (старшая группа) Кристина Зал1	BodySculpt Анна Зал 1	Танцевальная аэробика Елена Зал 2	Народный танец (старшая группа) Кристина Зал 1	Современный танец (старшая группа) Кристина Зал 1		
	Йога Ольга Зал 2	Йога Ольга Зал 2	Гармония женского здоровья Светлана к. Зал 1	Функциональная тренировка Наталья Зал 2			

