

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 + здоровая спина Светлана к. Зал 1 (09:30-11:00)	Гармония женского здоровья + здоровая спина Светлана к. Зал 1 (09:30-11:00)
			Low-impact Вероника Зал 2				
10:00-11:00		Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2	Растяжка Вероника Зал 2	Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2		Калистеника Владимир Зал 2	Low-impact Вероника Зал 2
11:00-12:00		Total body+Press Дарья Зал 2		Total body+Press Дарья Зал 1			Гибкость тела Елена Зал 2 (11:00-12:30)
						Хип - Хоп Кристина Зал 1	Круговая тренировка Дарья Зал 1
12:00-13:00		Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2		Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2		Ансамбль Кристина Зал 1	Ансамбль Кристина Зал 2
							HIIT Дарья Зал 1
13:00-14:00						Ансамбль Кристина Зал 1	Русский танец Кристина Зал 1
							Растяжка+здоровая спина Дарья Зал 2
14:00-15:00	Результативная растяжка Валерия Зал 1	LM BodyPump Павел Зал 1	Результативная растяжка Валерия Зал 1		Результативная растяжка Валерия Зал 1	Современный танец Кристина Зал 1	Современный танец Зал 1
							Современный танец Зал 2
15:00-16:00	Результативная растяжка Валерия Зал 1		Результативная растяжка Валерия Зал 1		Результативная растяжка Валерия Зал 1	Ансамбль Кристина Зал 1 (до 17:00)	Ансамбль Зал 1
							Ансамбль 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
				Функциональный тренинг Анна Зал 2			Ансамбль Зал 1
17:00-18:00	Современный танец (средняя группа) Кристина Зал 1	LUMBAGO OFF Елена К. 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
	Функциональный тренинг Анна Зал 2	Ансамбль Кристина Зал 1	Хореография первого года обучения (9-12 лет) Зал 2		Хореография первого года обучения (9-12 лет) Зал 2		LUMBAGO OFF Елена К. Зал 2
18:00-19:00	Ягодицы/Ноги Виктория 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 Зал1	Хип - Хоп Кристина Зал 1	Первые шаги Кристина Зал 1	Ягодицы/Ноги Виктория Зал 2	Табата/BodyPump Ольга Зал 1		Шаги&Здоровье Елена К. Зал 2
19:00-20:00	Интервальная тренировка Ольга Зал 2	Танцевальная аэробика Елена Зал 1	Круговая тренировка Кристина К. Зал 2	BodySculpt Анна Д. Зал 2	Современный танец (старшая группа) Кристина Зал 1	МФР Евгений 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 Зал2		
20:00-21:00	Классический танец (старшая группа) Кристина Зал1	BodySculpt Анна Д. 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 + здоровая спина Светлана к. Зал 1	Функциональная тренировка Наталья Зал 2	Калистеника Владимир Зал 2		