

## ЗАЛ АЭРОБИКИ

| ДЕНЬ  | ПОНЕДЕЛЬНИК             | ВТОРНИК                    | СРЕДА                     | ЧЕТВЕРГ                   | ПЯТНИЦА                   | СУББОТА             | ВОСКРЕСЕНЬЕ             |
|-------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| 9:00  |                         | ТАБАТА*<br>МАКСИМ          |                           | МТ*<br>МАКСИМ             |                           | ТАБАТА*<br>МАКСИМ   |                         |
| 10:00 |                         | STRETCHING<br>МАКСИМ       | ЙОГА* 1,5 ЧАСА<br>НАДЕЖДА | STRETCHING<br>МАКСИМ      | ЙОГА* 1,5 ЧАСА<br>НАДЕЖДА | МТ<br>КАРИНА        |                         |
| 11:00 |                         |                            |                           |                           |                           | REGGAETON<br>КАРИНА | TRX MIX*<br>КСЕНИЯ      |
| 12:00 |                         |                            |                           |                           |                           | PILATES<br>КАРИНА   | СУПЕР ЯГОДИЦЫ<br>КСЕНИЯ |
| 13:00 |                         |                            |                           |                           |                           |                     | STRETCHING<br>КСЕНИЯ    |
| 18:00 | ТАБАТА*<br>МАКСИМ       | СБЕ<br>НАИЛЬ (7 - 11 ЛЕТ)  | МТ*<br>КАРИНА             | СБЕ<br>НАИЛЬ (7 - 11 ЛЕТ) | ТАБАТА*<br>МАКСИМ         |                     |                         |
| 19:00 |                         | ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ<br>ТАТЬЯНА |                           | INTERVAL'KA*<br>КСЕНИЯ    | STRETCHING<br>ТАТЬЯНА     |                     |                         |
| 19:30 | TRX MIX<br>КАРИНА       |                            | REGGAETON<br>КАРИНА       |                           |                           |                     |                         |
| 20:00 |                         | STRETCHING<br>ТАТЬЯНА      |                           | STRETCHING<br>КСЕНИЯ      | STRIP DANCE<br>ТАТЬЯНА    |                     |                         |
| 20:30 | СУПЕР ЯГОДИЦЫ<br>КАРИНА |                            | PILATES<br>КАРИНА         |                           |                           |                     |                         |

\* - УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ ПРОВОДЯТСЯ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ НА РЕЦЕПЦИИ ФИТНЕС - ЦЕНТРА, УРОК ПРОВОДИТСЯ ПРИ ЗАПИСИ ОТ ТРЁХ И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК.

\* - УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ ПРОВОДЯТСЯ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ НА РЕЦЕПЦИ ФИТНЕС - ЦЕНТРА, УРОК ПРОВОДИТСЯ ПРИ ЗАПИСИ ОТ ТРЁХ И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК.

### ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

| ДЕНЬ  | ПОНЕДЕЛЬНИК                             | ВТОРНИК                                      | СРЕДА                                   | ЧЕТВЕРГ                                      | ПЯТНИЦА                                 | СУББОТА                   | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|---|--|---|--|---|---------------------------|-------------|
| 10:00 |   |  |   |  |   | ЙОГА* 1,5 ЧАСА<br>НАДЕЖДА |             |
| 11:00 |   |  |   |  |   |                           |             |
| 12:00 |   |  |   |  |   | СБЕ<br>НАИЛЬ (7 - 11 ЛЕТ) |             |
| 18:00 | FUNCTIONAL FOR KIDS<br>АННА (6 - 8 ЛЕТ) | FUNCTIONAL FOR BABY<br>ЕКАТЕРИНА (3 - 5 ЛЕТ) | FUNCTIONAL FOR KIDS<br>АННА (6 - 8 ЛЕТ) | FUNCTIONAL FOR BABY<br>ЕКАТЕРИНА (3 - 5 ЛЕТ) | FUNCTIONAL FOR KIDS<br>АННА (6 - 8 ЛЕТ) |                           |             |
| 19:00 | ЙОГА* 1,5 ЧАСА<br>НАДЕЖДА               |  | ЙОГА* 1,5 ЧАСА<br>НАДЕЖДА               |  |   |                           |             |
| 20:00 |   |  |   |  |   |                           |             |

### ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

| ДЕНЬ  | ПОНЕДЕЛЬНИК                           | ВТОРНИК | СРЕДА                                 | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА                               | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|---------------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|-------------|
| 17:00 | FIT FOR JUNIORS<br>АННА (12 - 16 ЛЕТ) |         | FIT FOR JUNIORS<br>АННА (12 - 16 ЛЕТ) |         | FIT FOR JUNIORS<br>АННА (12 - 16 ЛЕТ) |         |             |

«ANNUIT COEPTIS»