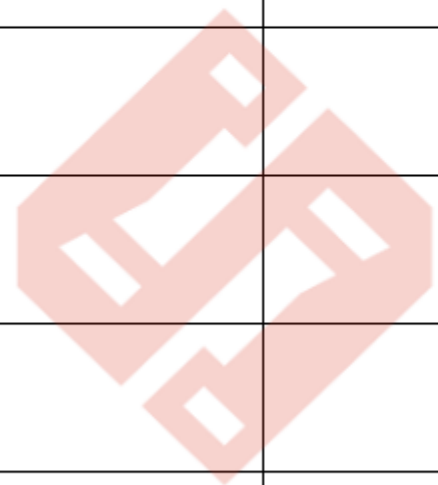


ЗАЛ АЭРОБИКИ

| ДЕНЬ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ | ВРЕМЯ |
|-------|-------------|--|-------|--|---------|--------------------------------|---|-------|
| 8:30 | | | | | | ТАВАТА КРИСТИНА | | 8:30 |
| 9:00 | | ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА | | ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КРИСТИНА | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | LATINA PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ КАРИНА | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | 10:30 | | |
| 11:00 | | | | | | | STEP PROF СЕКЦИЯ \$\$\$ НАСТЯ И ЮЛЯ | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | TRX MIX ЕЛИЗАВЕТА | STRETCHING КСЕНИЯ | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | АРЕНДА | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | АРЕНДА | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | СОМБАТ СЕКЦИЯ \$\$\$ ЮЛЯ | | 15:00 |




 FITNESS CENTRE

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|---|--|-------|-------|
| 17:00 | ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ К. | | ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА | | ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА |  | 17:00 | |
| 18:00 | | <i>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (ОТ 4-Х ЛЕТ) СЕКЦИЯ \$\$\$</i> | | <i>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (ОТ 4-Х ЛЕТ) СЕКЦИЯ \$\$\$</i> | | | 18:00 | |
| 19:00 | YOUR FUNCTIONAL BODY КАРИНА | ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS АННА | TRX MIX КСЕНИЯ | АРЕНДА | ТАВАТА ВЗРОСЛЫЕ & JUNIORS КАРИНА | | | 19:00 |
| 20:00 | АРЕНДА | STRETCHING - RELAX ИРИНА | PILATES КСЕНИЯ | АРЕНДА | STRETCHING КАРИНА | | | 20:00 |
| | | | | | | | | |

ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

| ДЕНЬ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ | ВРЕМЯ |
|-------|---|---------|--|---------|--|-----------------------|-------------|-------|
| 13:00 | | | | | | PIILATES ЕЛИЗАВЕТА | | 13:00 |
| 18:00 | СБЕ, ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ | | СБЕ, ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ | | СБЕ, ДЕТИ 7 - 16 ЛЕТ | | | 18:00 |
| 19:00 | FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ ЮЛИЯ К. | | FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА | | FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ КРИСТИНА | | | 19:00 |
| 20:00 | STRETCHING & МФП 1 ЧАС КАРИНА | | | | | | | 20:00 |

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

| ДЕНЬ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ | ВРЕМЯ |
|-------|---|---|---|---|---|---|-------------|-------|
| 10:00 | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ А. | | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ А. | | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЮЛИЯ А. | | | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 16:00 | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА | | 16:00 |
| 17:00 | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ АННА | FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ ЕЛИЗАВЕТА | | 17:00 |



ПРОГРАММА**МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ ЕЁ ПОСЕТИЛИ, ПОТОМУ ЧТО****НИЗКИЙ ИНТЕНСИВ****PILATES**

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ, ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ДЛЯ «УКРЕПЛЕНИЯ» ПОЗВОНОЧНИКА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ.

STRETCHING

ЭТО СПОКОЙНОЕ, МЕДЛЕННОЕ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ВАШИХ МЫШЦ НАПРАВЛЕНИЕ. УЛУЧШИТ ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ, ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ, СВЯЗОК, СУСТАВОВ. ОБЕСПЕЧИТ СНАБЖЕНИЕ КРОВЬЮ И КИСЛОРОДОМ РАБОТАЮЩИЕ МЫШЦЫ, ТЕМ САМЫМ ОКАЖЕТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НИХ. УСКОРИТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК.

**STRETCHING &
МФР**

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ОТЛИЧНО СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО УВЕЛИЧЕНИЮ ГИБКОСТИ И ЭЛАСТИЧНОСТИ ВАШИХ МЫШЦ, НО И ОТЛИЧНО УСКОРЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК, ЗАДЕЙСТВУЯ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ И РАССЛАБЛЯЯ ИХ.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**FIT FOR KIDS**

ЭТО ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПРОХОДИТ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ. МЫШЦЫ УКРЕПЛЯЮТСЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РАСТЁТ. ДЕТИ РАДУЮТСЯ. РОДИТЕЛИ БУДУТ ДОВОЛЬНЫ.

FIT FOR JUNIORS

ЭТО ЗАНЯТИЕ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ ПОД КОНТРОЛЕМ ОПЫТНОГО ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА. ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО, ВЕДЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ ПОХОДИТЬ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ, ПОДНЯТЬ ШТАНГУ, ПОДЕРЖАТЬ В РУКАХ ГАНТЕЛИ. ЗДЕСЬ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДЕЛА, А НЕ ПРОСТО ТАК, ПОТОМУ ЧТО «ХОЧУ». ЗДЕСЬ БУДЕТ РЕЗУЛЬТАТ.

**ЗДОРОВЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК**

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ, В ОСНОВНОМ, УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ. ФОРМИРОВАНИЮ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА. СЛУЖИТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ТЕЛА У ДЕТЕЙ.

СБЕ

ЭТО СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ЗДЕСЬ ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВКИ ПО РАЗНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: БОРЬБА, ТЕХНИКА БРОСКОВ, ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ. ОТЛИЧНО ФОРМИРУЕТ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ. ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. НАПРАВЛЕНИЕ ПОПУЛЯРНО НЕ ТОЛЬКО У МАЛЬЧИКОВ, НО И У ДЕВОЧЕК.

ПЛАТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ (НАШИ СЕКЦИИ) \$\$\$

LATINA PROF

ЭТО ОЧЕНЬ ВЕСЁЛОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ, ДИНАМИЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ, ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗВЕЗДОЙ КОРПОРАТИВНОЙ ВЕЧЕРИНКИ, ТАНЦПОЛА ИЛИ ЖЕ ПРОСТО – УДИВИТЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ ТАНЦЕМ, ТО ВАМ ТОЧНО СЮДА! ТАНЦУЕМ DANCEHALL, REGGAETON, LATINA, BOOTY DANCE, TWERK! ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ!

ТРЕНЕР КАРИНА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (937) 653 87 86

STEP PROF

ЭТО НЕ ПРОСТО КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО СТЕПУ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ, ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ, ЭТО НАСТОЯЩИЙ ТАНЕЦ В РАМКАХ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ. ЭТО ДВА ТРЕНЕРА, КОТОРЫЕ ТОЧНО НЕ ДАДУТ ЗАСКУЧАТЬ ДАЖЕ САМОМУ ИСКУШЁННОМУ ЛЮБИТЕЛЮ СТЕП – АЭРОБИКИ.

ТРЕНЕР АНАСТАСИЯ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (906) 125 24 53

COMBAT

ЭТО АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КАК РАЗНООБРАЗНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ, ТАК И СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ. ИМЕЕТ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ ЭФФЕКТ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА ЗА СЧЁТ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.

ТРЕНЕР ЮЛИЯ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (903) 335 88 34

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

ЭТО ОЧЕНЬ КРАСИВЫЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ ВИД СПОРТА. ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ ПОМОГАЮТ ФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ У ДЕТОК, ВОСПИТЫВАЮТ СПОРТИВНУЮ ДИСЦИПЛИНУ, ПОМОГАЮТ БЫТЬ БОЛЕЕ СПОКОЙНЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ. ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УЖЕ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

ТРЕНЕР МАРИНА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (927) 261 81 77

ВЫСОКИЙ ИНТЕНСИВ

ТАВАТА

ЭТО СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ДАЮЩЕЕ **ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СНИЗИТЬ ВЕС – ВАМ СЮДА. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УВЕЛИЧИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ – ВАМ СЮДА. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НЕМНОГО ПОДКАЧАТЬ МЫШЦЫ И ДОБАВИТЬ ИМ ЖЁСТКОСТИ – ВАМ ТОЖЕ СЮДА.

YOUR FUNCTIONAL BODY

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ВКЛЮЧИТ В РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ОСНОВНЫЕ (КРУПНЫЕ) МЫШЦЫ, НО И СУЩЕСТВЕННО НАГРУЗИТ ВАШИ МЫШЦЫ – СТАБИЛИЗАТОРЫ, КОТОРЫЕ «СПЯТ» В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ВЫ НА ЭТОМ ЗАНЯТИИ В ПЕРВЫЙ РАЗ – ВЫ БУДЕТЕ УДИВЛЕНЫ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ВАШЕГО ТЕЛА И КОЛИЧЕСТВОМ «НОВЫХ» РАБОТАЮЩИХ МЫШЦ.

TRX MIX

ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, МЫ ДОБАВИЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИВЫЧНЫМ ДВИЖЕНИЯМ И СДЕЛАЛИ УРОК МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ.