

**РАСПИСАНИЕ С 09.09.19**

| День недели | время                | Фитнес-зал                             | тренер    | время      | Йога-зал   | тренер    | время                      | Дэнс-зал  | тренер            |
|-------------|----------------------|--|-----------|------------|--|-----------|----------------------------|---|-------------------|
| Понедельник | 11.00                | *Йога Мама+малыш (0-3года)             | Екатерина | 9.30-11.00 | * Хатха-Йога*  | Екатерина | 10.00                      | Интервальный тренинг  | Наталия           |
|             | 17.50                | Йога-Фит в гамаках                     | Ирина     | 16.00      | *Ёжики* Йога+йогатерапия дети 6-9 лет                | Ирина     |                            |   |                   |
|             | 19.00                | Коррекция фигуры                       | Наташа    | 16.45      | *Ёжики* Йога+йогатерапия Дети 3-5лет                 | Ирина     | 18.00                      | Команда Фит (4-6лет)  | Наталия           |
|             | 20.00                | Коррекция фигуры                       | Наташа    | 19.00      | Пилатес  | Наталия   | 19.00-20.30<br>20.30-21.30 | Йога продолжающие 90мин<br>Йога Flow с нуля (радужная гимнастика) | Ирина<br>Ирина    |
| Вторник     | 09.00                | Йога -Утро 90мин                       | Ирина     |            |  |           |                            |   |                   |
|             | 10.30                | Йогатерапия 55+                        | Ирина     | 10.00      | *Моё солнышко. Дети 2-3 года+родители*               | Ольга     | 10.00                      | Джампинг-фит утро   | Наталия           |
|             |                      |  |           | 17.00      | *Восточный танец с нуля взрослые*                    | Наталя Ш  | 15.30                      | *Юный Атлет (мальчики 11-14лет)*                                  | Дмитрий           |
|             | 18.00                | Пилатес                                | Ирина     | 18.00      | Восточный танец. Дети (от 5лет)                      | Наталя Ш  | 18.00                      |   |                   |
|             | 19.00                | Стретчинг (растяжка)                   | Ирина     |            |  |           | 19.00                      | Восточный танец продолж   | Наталя Ш          |
| 20.30       | Интервальный тренинг | Наталия                                |           |            |  | 20.00     | Восточный танец начинающие | Наталя Ш  |                   |
| Среда       |                      |  |           |            |  |           | 15.30                      | Юный Атлет (мальчики 7-10лет) с 11.09                             | Дмитрий           |
|             |                      |  |           |            |  |           | 16.30                      | Танцы на батутах. Дети 7-12лет с 18.09                            | Ирина,<br>Дмитрий |
|             | 18.00                | Йога Flow с нуля (радужная гимнастика) | Ирина     | 18.00      |  |           | 18.00                      |   |                   |
|             | 19.00                | Здоровая спина/Йогатерапия             | Ирина     | 19.00      |  |           | 19.00                      | Интервальный тренинг  | Наталия           |
|             | 20.00                | Коррекция фигуры                       | Наташа    | 20.00      | Релакс-Медитация с поющими чашами (по предв записи)* | Ирина     | 20.00                      | Джампинг-Фит  | Наталия           |
| Четверг     | 11.00                | *Йога Мама+малыш (0-3года) с 12.09     | Екатерина | 9.30-11.00 | * Хатха-Йога*  | Екатерина | 10.00                      | Интервальный тренинг  | Наталия           |
|             | 17.50                | Йога-Фит в гамаках                     | Ирина     | 16.00      | *Ёжики* йогатерапия дети 6-9 лет                     | Ирина     | 18.00                      | Команда Фит (4-6лет)  | Наталия           |
|             | 19.00                | Йога продолжающие 90 мин               | Ирина     | 16.45      | *Ёжики* Йога+йогатерапия Дети 3-5лет                 | Ирина     | 19.00                      | Коррекция фигуры  | Наташа            |
|             | 20.30                | Йога Flow с нуля (радужная гимнастика) | Ирина     | 19.00      | Пилатес  | Наталия   | 20.00                      | Интервальный тренинг  | Наталия           |
| Пятница     | 09.00                | Йога -Утро 90мин                       | Ирина     |            |  |           | 10.00                      | Джампинг-фит утро   | Наталия           |
|             | 10.30                | Йогатерапия 55+                        | Ирина     | 17.00      | *Восточный танец с нуля взрослые*                    | Наталя Ш  | 15.30                      | *Юный Атлет (мальчики 11-14лет)*                                  | Дмитрий           |
|             | 18.00                | Пилатес                                | Ирина     |            |  |           | 16.30                      | Танцы на батутах. Дети 7-12лет с 20.09                            | Ирина,<br>Дмитрий |
|             |                      |  |           |            |  |           | 18.00                      | Восточный танец. Дети (от 5 лет)                                  | Наталя Ш          |
|             | 19.00                | Здоровая спина/Йогатерапия             | Ирина     |            |  |           | 19.00                      | Восточный танец продолжающие                                      | Наталя Ш          |
| 20.00       | Коррекция фигуры     | Наташа                                 |           |            |  | 20.00     | Восточный танец начинающие | Наталя Ш  |                   |
| Воскресенье | 09.00                | Йога -Утро 90мин                       | Ирина     |            |  |           | 10.00                      |   |                   |
|             | 10.30                | Стретчинг (растяжка)                   | Ирина     |            |  |           | 11.00                      |   |                   |
|             | 11.30                | Йога Flow с нуля (радужная гимнастика) | Ирина     |            |  |           | 12.00                      | Юный Атлет (мальчики 7-10лет) с 15.09                             | Дмитрий           |
|             | 13.00                | Интервальный тренинг                   | Наталия   |            |  |           | 13.00                      |   |                   |
|             |                      |  |           |            |  | 14.00     | Джампинг- Фит              | Наталия   |                   |

Занятия выделены жирным шрифтом – это действующие группы. Приходите и занимайтесь.

Значок \* обозначает, что группа набирается. Позвоните, чтобы Вас записали.

+ В клубе работает высококлассный психолог. Консультации: дети, дети + родители, профориентация подростков, сложные жизненные ситуации, семейные пары. Время можно скорректировать под запрос.

Запишитесь у администратора клуба или по тел. 381-81-00

+ Предлагаем диагностику организма по пульсу на АПК «Веда Пульс» с оценкой всех органов и систем и индивидуальными рекомендациями по питанию, фитотерапии, образу жизни.