

РАСПИСАНИЕ С 14.02.19

***- набор группы (запишитесь)**

День недели	время	Фитнес-зал	тренер	время	Йога-зал	тренер	время	Дэнс-зал	тренер
Понедельни							10.00	Интервальный тренинг	Наталия
							16.00	Набор нов. гр. Танцы на батутах. Дети*	Настя
	17.50	Йога-Фит в гамаках	Ирина				17.00	Набор Зумба. 12-17лет*	Настя
	19.00	Коррекция фигуры	Наташа	19.30	Стретчинг (растяжка)*	Кристина	18.00	Восточный танец. Дети(от 5лет)	Наталия Ш
	20.00	Коррекция фигуры	Наташа				19.00	Йога	Ирина
	21.00	Зумба	Настя				20.00	Пилатес	Ирина
Вторник	09.45	Йога-Утро	Ирина				10.00	Джампинг-фит утро	Наталия
	11.00	Йогатерапия 55+	Ирина						
	18.00	Пилатес	Ирина	18.00	Аренда		18.00		
	19.30	Йога-Фит в гамаках	Ирина	19.00	Аренда		19.00	Восточный танец продолжающие	Наталия Ш
	20.30	Интервальный тренинг	Наталия	20.30	Йогатерапия/ Суставы. Позвоночник*	Ирина	20.00	Восточный танец начинающие	Наталия Ш
						21.00	набор Джампинг-Дэнс*	Настя	
Среда							17.00	Набор Зумба. 12-17лет*	Настя
	18.00	Йогатерапия 50+	Ирина				18.00	Зумба	Настя
	19.00	Йога	Ирина				19.00	Танцы на батутах. Дети 8-13лет	Настя
	20.00	Коррекция фигуры	Наташа	20.00	Стретчинг в гамаках	Ирина	20.00	Джампинг-Фит	Наталия
							21.00	набор Стрип-пластика*	Настя
Четверг							10.00	Интервальный тренинг	Наталия
	17.50	Йога-Фит в гамаках	Ирина				18.00	Детский фитнес (4-6лет)	Наталия
	19.00	Йога	Ирина	19.30	Стретчинг (растяжка)*	Кристина	19.00	Коррекция фигуры	Наташа
	20.00	Пилатес	Ирина				20.00	Интервальный тренинг	Наталия
	21.00	Зумба	Настя						
Пятница	09.45	Йога-Утро	Ирина				10.00	Джампинг-фит утро	Наталия
	11.00	Йогатерапия 55+	Ирина				16.00	Набор нов. гр. Танцы на батутах. Дети*	Настя
	18.00	Пилатес	Ирина	18.00	Baby dance show (Дети 3-4года)*	Настя	18.00	Восточный танец. Дети (от 5 лет)	Наталия Ш
	19.00	Коррекция фигуры	Наташа	19.00	Йогатерапия/ Суставы. Позвоночник*	Ирина	19.00	Восточный танец продолжающие	Наталия Ш
	20.00	Йога-Фит в гамаках	Ирина				20.00	Восточный танец начинающие	Наталия Ш
	21.00						21.00	набор Джампинг-Дэнс*	Настя
Воскресенье	09.45	Йога-Утро	Ирина	10.00	набор *Здоровячок+(2-3 года)	Кристина	10.00	Танцы на батутах. Дети (8-13 лет)	Настя
	11.00	Здоровячок 9мес – 2 года	Кристина	11.00	Стретчинг в гамаках	Ирина	11.00	Зумба	Настя
	12.00	Йогатерапия 50+	Ирина	12.00	Аренда		12.00	набор Стрип-пластика*	Настя
	13.00	Йогатерапия/ Суставы. Позвоночник*	Ирина	13.00	Аренда		13.00	Baby dance show* (Дети 3-4года)	Настя
	16.00	Детский фитнес (4-6лет)	Наталия				16.00		
							17.00	Интервальный тренинг	Наталия
						18.00	Джампинг-Фит	Наталия	

*- набор в группы. Запись у администратора клуба или по тел. 381-81-00