

ВЗРОСЛЫЕ (действующее расписание):

Йога продолж 1,5 часа: пн, чт 19.00

Йога Flow с нуля:

пн, чт 20.30; ср 18.00, вс 11.30

Йога/Утро 1,5 часа: вт, пт, вс 09.00

Пилатес: вт, пт 18.00

Пилатес: пн, чт 19.00

Стретчинг: вт 19.00, вс 10.30

Йогатерапия/Здоровая спина:

ср, пт 19.00

Йогатерапия 55+: вт, пт 10.30

Йога-Фит в гамаках: пн, чт 17.50

Коррекция фигуры: пн, чт 19.00

Коррекция фигуры: пн, ср, пт 20.00

Интервальный тренинг/Утро: пн, чт 10.00;

Интервальный тренинг: вт 20.30, чт 20.00, вс 13.00

Джампинг-Фит/Утро: вт, пт 10.00

Джампинг-Фит: ср 20.00, вс 14.00

Восточный танец с нуля: вт, пт 20.00

Восточный танец продолж: вт, пт 19.00

ДЕТИ (действующее расписание):

Восточный танец (5-12 лет): вт, пт 18.00

Команда - ФИТ (3-6 лет): пн, чт 18.00

Юный Атлет. Фитнес для мальчиков (7-9 лет): ср 15.30, вс 12.00

Танцы на батутах (от 7 лет): ср, пт 16.30

ВЗРОСЛЫЕ (набор новых групп):

*Хатха-Йога: пн, чт 09.30

*Восточный танец: вт, пт 17.00

ДЕТИ (набор новых групп):

*Моё солнышко (2-3 года), групповое занятие малышей и родителей с психологом: вт 10.00

*Ёжики. Йога+йогатерапия малыши 3-5 лет: пн, чт 16.45

*Ёжики. Йога йогатерапия дети 6-9 лет: пн, чт 16.00

*Юный Атлет. Фитнес для мальчиков 10-13 лет: вт, пт 15.30