



Расписание групповых программ сентябрь

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	Зал 1	NEW! Functional Александр Красуцкий	NEW! AERODANCE Надежда Бардина	LATINA Елена Брынцева	Tab's & Back Надежда Бардина	Step 1 Елена Брынцева	Pilates Mat Анна Мордвинцева	Stretch Надежда Бардина
10:00	Зал 2	Здоровая спина Валентина Тихонок	NEW! Fitness Yoga Ильяна Метельская	Здоровая спина Валентина Тихонок	NEW! Soft Fitness Екатерина Перфильева	Body Ballet Ася Абушинова	Functional Александр Красуцкий	\$ Pilates special Анна Мордвинцева
11:00	Зал 2	\$ йоготерапия Здоровая спина Валентина Тихонок	NEW! Upper Body Надежда Бардина	Йога для беременных Валентина Тихонок 90 м.	NEW! Kundalini Yoga 90 м. Светлана Клиндухова	Ayengara Yoga 90 мин Екатерина Абулаева	Step 1 Александр Красуцкий	Суставная гимнастика Екатерина Перфильева
11:00	Зал 1	NEW! PRE- Pilates Александр Красуцкий	\$ МФР Ильяна Метельская	Sculpt Елена Брынцева	CARIBIAN MIX Надежда Бардина	CORE Елена Брынцева	Sculpt Наталья Емельянова	TABATA Надежда Бардина
11:00	Зал сайкла							Cycle * Евгения Кривцова
12:00	Зал 1						\$ STEP ADVANCED Елена Брынцева	ZUMBA Полина Бакаржиева
12:00	Зал 2						Stretch Ольга Нова	\$ йоготерапия Здоровая спина Валентина Тихонок
12:00	Зал детского фитнеса		NEW! \$ AEROYOGA Ильяна Метельская		NEW! \$ AEROYOGA Ильяна Метельская		NEW! \$ TRX Наталья Емельянова	NEW! \$ TRX Екатерина Перфильева
13:00	Зал 1						\$ Pilates Inspiration Александр Красуцкий	Ayengara Yoga 90 мин Валентина Тихонок
13:00	Зал 2						\$ Strip Plastic Ольга Нова	
14:00	Зал 1						BELLY DANCE Светлана Прока	
15:00	Зал 2							
16:00	Зал 2		NEW! Natha Yoga 90 мин. Татьяна Бутенко			NEW! Natha Yoga 90 мин. Татьяна Бутенко	NEW! LATINA Алексей Плотников	
17:00	Зал 2						\$ LATINA STUDIO Алексей Плотников	
17:00	Зал детского фитнеса							NEW! \$ AEROYOGA Татьяна Бутенко
18:00	Зал 1	\$ LATINA STUDIO Алексей Плотников	Interval Елена Брынцева	ZUMBA Полина Бакаржиева	Sculpt Александр Красуцкий	NEW! Zumba Надежда Бардина		
18:00	Зал 2	Stretch Наталья Емельянова	Суставная гимнастика Екатерина Перфильева	Суставная гимнастика Ильяна Метельская	STRIP PLASTIC Марина Домбкевич	Здоровая спина Валентина Тихонок		
19:00	Зал 1	LATINA Алексей Плотников	Sculpt Екатерина Перфильева	Functional Наталья Емельянова	NEW! Step 1 Екатерина Перфильева	TABATA Надежда Бардина		NEW! JAZZ MODERN Мария Степанищева
19:00	Зал 2	Power Yoga Ильяна Метельская	Pilates Mat Елена Брынцева	Pilates Mat Ильяна Метельская	NEW! PRE- Pilates Александр Красуцкий	Fitness Yoga Екатерина Абулаева		
20:00	Зал сайкла	Cycle * Сергей Титов	Cycle * Николай Раевский	Cycle * Сергей Титов	Cycle * Валерий Омаров	Cycle * Николай Раевский		
20:00	Зал детского фитнеса	NEW! \$ AEROYOGA Ильяна Метельская		NEW! \$ AEROYOGA Ильяна Метельская	NEW! \$ TRX Наталья Емельянова			
20:00	Зал 1	Sculpt Наталья Емельянова	Step 1 Екатерина Перфильева	Upper Body Ирина Тарасенко	Lower Body Екатерина Перфильева	Pilates Mat Ольга Таку		
20:00	Зал 2	NEW! Kundalini Yoga 90 мин. Светлана Клиндухова	Stretch Мария Степанищева	NEW! DANCE MIX Юрий Абушинов		NEW! Salsa Юрий Абушинов		NEW! \$ JAZZ MODERN Мария Степанищева
21:00	Зал 1		Core Николай Раевский	Stretch Ирина Тарасенко	Stretch Екатерина Перфильева	Core Николай Раевский		
21:00	Зал 2		JAZZ MODERN Мария Степанищева	NEW! \$ Social Dance Юрий Абушинов				



8 (495) 644-99-89

www.dfsgru.ru

Менеджер групповых программ
Емельянова Наталья (natalfit@yandex.ru)

*- Занятия по предварительной записи. \$- Коммерческий урок. **NEW!** – Новые программы.

09.09.2017 в 13:00 состоится бесплатный открытый урок новой коммерческой программы « Pilates Inspiration» Александр Красуцкий, предварительная запись по телефону: 84956449989. **06.09.2017 в 21:00** состоится бесплатный открытый урок по программе « Social Dance» преподаватель Юрий Абушинов, по предварительной записи: 84956449989.