



## Расписание групповых программ январь

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:30	Зал 2					Ayengara Yoga 90 м. Екатерина Абдулаева		
9:00	Зал 1							\$ Круговая Бер Николай Раевский
10:00	Зал 1	<b>NEW!</b> Lower Body Ирина Тарасенко	Fitness Yoga Илана Метельская	LATINA Елена Брынцева	Taba & Back Надежда Бардина	Step 1 Елена Брынцева	<b>NEW!</b> Circuit Fun Александр Красуцкий	<b>NEW!</b> TABATA Надежда Бардина
10:00	Зал 2	Здоровая спина Валентина Тихонок	<b>New!</b> \$ Reggaeton Надежда Бардина	Здоровая спина Валентина Тихонок	Soft Fitness Екатерина Перфильева	Body Ballet Ася Абушинова	<b>NEW!</b> Pilates Mat Ольга Таку	\$ Pilates special Ольга Таку
10:00	Зал сайкла							Cycle * Валерий Омаров
11:00	Зал сайкла							\$ Cycle Pro 90 мин. Николай Раевский
11:00	Зал 2	\$ йоготерапия Здоровая спина Валентина Тихонок		Йога для беременных Валентина Тихонок 90 м.	Kundalini Yoga 90 м. Светлана Клиндухова		Step 1 Александр Красуцкий	Суставная гимнастика Екатерина Перфильева
11:00	Зал 1	<b>NEW!</b> Stretch Ирина Тарасенко	\$ МФР Илана Метельская	Sculpt Елена Брынцева	CARIBIAN MIX Надежда Бардина	CORE Елена Брынцева	<b>NEW!</b> Upper Body Наталья Емельянова	<b>NEW!</b> Stretch Надежда Бардина
12:00	Зал 1						Stretch Ольга Нова	ZUMBA Полина Бакаржиева
12:00	Зал 2						\$ STEP ADVANCED Елена Брынцева	\$ йоготерапия Здоровая спина Валентина Тихонок
12:00	Зал детского фитнеса						<b>NEW!</b> \$ TRX Александр Красуцкий	\$ TRX Екатерина Перфильева
13:00	Зал 1							
13:00	Зал 2							Ayengara Yoga 90 мин Валентина Тихонок
14:00	Зал 1						BELLY DANCE Светлана Прока	
14:30	Зал 2							\$ Imbuilding Екатерина Перфильева
16:00	Зал 2	Natha Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева				Natha Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева		
18:00	Зал 1	Pilates Mat Илана Метельская	Interval Елена Брынцева	ZUMBA Полина Бакаржиева	<b>New!</b> Sculpt Екатерина Перфильева	<b>NEW!</b> CARIBIAN MIX Надежда Бардина		
18:00	Зал 2	Stretch Наталья Емельянова	Суставная гимнастика Екатерина Перфильева	Суставная гимнастика Илана Метельская	<b>NEW!</b> Pilates Mat Александр Красуцкий	Здоровая спина Валентина Тихонок		
19:00	Зал 1	ZUMBA Анна Семенова	<b>NEW!</b> Upper Body Екатерина Перфильева	Taba & back Наталья Емельянова	<b>NEW!</b> Step 1 Александр Красуцкий	TABATA Надежда Бардина		
19:00	Зал детского фитнеса							<b>NEW!</b> Pole Dance * Константин Коротков
19:00	Зал 2	Power Yoga Илана Метельская	Pilates Mat Елена Брынцева	Pilates Mat Илана Метельская	STRIP PLASTIC Марина Домбкевич	Fitness Yoga Екатерина Абдулаева		
20:00	Зал сайкла	Cycle * Сергей Титов	Cycle * Николай Раевский	Cycle * Сергей Титов	Cycle * Евгения Кривцова	Cycle * Николай Раевский		
20:00	Зал детского фитнеса	\$ AEROYOGA 55 мин. Илана Метельская	<b>NEW!</b> \$ TRX Наталья Емельянова	\$ AEROYOGA 55 мин. Илана Метельская	<b>NEW!</b> \$ Pole Dance Марина Домбкевич	<b>NEW!</b> \$ AERO Stretch Наталья Емельянова		
20:00	Зал 1	<b>NEW!</b> Sculpt Наталья Емельянова	Step 1 Екатерина Перфильева	Interval Ирина Тарасенко	Lower Body Екатерина перфильева	Pilates Mat Ольга Таку		
20:00	Зал 2	Kundalini Yoga 90 мин. Светлана Клиндухова	Stretch Мария Степаннищева	DANCE MIX Юрий Абушинов	JAZZ MODERN Мария Степаннищева	SALSA Юрий Абушинов		
21:00	Зал детского фитнеса		<b>NEW!</b> \$ Pole Dance Sport Константин Коротков			<b>NEW!</b> \$ Pole Dance Sport Константин Коротков		
21:00	Зал 1		Core Николай Раевский	Stretch Ирина Тарасенко	Stretch Екатерина Перфильева	Core Николай Раевский		
21:00	Зал 2		JAZZ MODERN Мария Степаннищева	<b>NEW!</b> \$ Latina Studio Юрий Абушинов	\$ JAZZ MODERN Мария Степаннищева	<b>NEW!</b> \$ Latina Studio Юрий Абушинов		



8 (495) 644-99-89

[www.dfsgru.ru](http://www.dfsgru.ru)

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

\*- Занятия по предварительной записи. \$- Коммерческий урок . **23.01.18 в 21:00** состоится открытый урок «Pole Dance & Sport» Коротков К., вход бесплатный, по записи. **25.01.18 в 21:00** состоится открытый урок по «Pole Dance» Домбкевич М., вход бесплатный по записи. **26.01.18 в 20:00** состоится открытый урок «Aero Stretch» Емельянова Н., вход бесплатный, по записи: 84956449989.