

Время	зал	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
9:00	Зал 2		Йога Айенгара 90 м. Елена Мещерякова			Йога Айенгара 90 м. Елена Мещерякова		
9:30	Зал 2			Здоровая спина 90 мин Нелли Антонова			Здоровая спина 90 мин \$* Нелли Антонова	
10:00	Зал 1	Pilates Анжелика Кривко		Functional Светлана Железняк		Pilates Екатерина Гладкова	Калланетика Юлия Дмитриева	
11:00	Зал 2			Кундалини йога 120 м. Ольга Ученик		Йога для будущих мам \$* Валя Тихонюк	Pilates Ажелика Кривко	
10:30	Зал 2	Женское здоровье 90 мин Лада Громова	Йога для лица \$* Елена Мещерякова		Pilates Анжелика Кривко			
11:00	Зал 1	Upper-body Анастасия Ерекина		Калланетика Светлана Железняк	Body sculpt Светлана Железняк	Body sculpt Екатерина Гладкова	Body sculpt Юлия Дмитриева	Body sculpt Екатерина Гладкова
12:00	Зал 2						Power yoga 90 мин Екатерина Вишнякова	Калланетика Елена Клименкова
12:00	Зал 1	Body Stretch 55 м. Анастасия Ерекина	Body-sculpt Екатерина Гладкова				Zumba Игорь Туркин	Body stretch Екатерина Гладкова
13:00	Зал 2						Belly Dance Юлия Лисенкова	Strip-plastika Елена Клименкова
13:00	Зал 1		Stretch Анастасия Ерекина				Latina Solo \$* Игорь Туркин	Belly Dance Юлия Лисенкова
14:00	Зал 1					LBT+ stretch Лариса Банных		
15:00	Зал 2							
16:00	Зал 2							Кундалини йога 120 м. Ольга Ученик
17:30	Зал 2	Pilates Юлия Дмитриева			Pilates Юлия Дмитриева			
17:00	Зал 1				Strip-plastika Бычкова Елена			
18:00	Зал 1	Суставная гимнастика Анастасия Ерекина		Aero-latina Светлана Железняк		Pilatess Анастасия Ерекина		
18:00	Зал 2		Strip-plastika Елена Клименкова					
18:30	Зал 2	LBT+ stretch Екатерина Гладкова	Бодифлекс Анжелика Кривко	Pilates Елена Брынцева	Zumba Наталья Менялина			
19:00	Зал 1	Body-sculpt Анастасия Ерекина	interval Елена Полянина	interval Анастасия Ерекина	Step(1)+stretch Светлана Железняк	Step-press Екатерина Гладкова		
19:00	Зал 2					Женское здоровье 90 м. Лада Громова		
19:30	Зал 2	Pilates Екатерина Гладкова	Pilates Анжелика Кривко	Soft fitness Елена Брынцева				
20:00	Зал 1	Club dance Александр Павлов	Body sculpt Юлия Дмитриева		Body sculpt Юлия Дмитриева	Fitball Екатерина Гладкова		
20:30	Зал 1			Power Yoga 90 м. Екатерина Вишнякова				
20:00	Зал детского фитнеса	Power yoga Basic 60 м \$* Екатерина Вишнякова						
20:30	Зал детского фитнеса							
20:30	Зал 2	Гибкая сила Елена Полянина	Power Yoga 90 м. Екатерина Вишнякова	Press-stretch Елена Брынцева	Хатха-йога 90 мин. Екатерина Вишнякова			
21:00	Зал 1	Stretch Александр Павлов	Stretch Юлия Дмитриева		Body-stretch Юлия Дмитриева			

- Опоздание на тренировку более 10 минут не рекомендуется, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям
- Администрация клуба оставляет за собой право заменить заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ
- В зале групповых программ не рекомендуется:
  1. Использование мобильных телефонов.
  2. Использование сильных парфюмов.