

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Ростовское шоссе тел. 244-22-15

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
* 09:00 LFK 55 мин Евгения	* 09:00 FLEX 55 мин Наталья	* 09:00 YOGA THERAPY 55 мин Евгения	** 09:00 BOOTY+STRETCH 55 мин Наталья	* 09:00 BODY FLEX !!! \$ 55 мин Евгения	* 08:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА !!! \$ 55 мин Самвел	** 09:00 BODY FLEX !!! \$ 55 мин Евгения
* 10:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин Анастасия	** 10:00 PILATES 55 мин Наталья	* 09:00 СЕКЦИЯ ПО ПЛАВАНИЮ!\$ 45 мин Екатерина	* 10:00 PILATES 55 мин Наталья	* 09:00 СЕКЦИЯ ПО ПЛАВАНИЮ!\$ 45 мин Екатерина	** 09:00 КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !!! \$ 55 мин Самвел	** 10:00 FUNCTIONAL 55 мин Мария
** (бассейн) 11:00 AQUA CARDIO 45 мин Анастасия	** Трен. зал 11:00 SUPER SCULPT !!! \$ 55 мин Наталья	* 10:00 ВУМБИЛДИНГ ! \$ 55 мин Евгения	* 11:00 SUPER SCULPT !!! \$ 55 мин Наталья	* 10:00 LFK 55 мин Евгения	** 10:00 FITBALL 55 мин Самвел	** 11:00 STRETCH 55 мин Мария
	* 12:00 НАТНА YOGA 90 мин Ирина	** (бассейн) 11:00 AQUA Aerobics 45 мин Александра	* 12:00 НАТНА YOGA 90 мин Ирина	** (бассейн) 11:30 AQUA CARDIO 45 мин Анастасия	** 11:00 UPPER BODY 55 мин Мария	* 11:00 СЕКЦИЯ ПО ПЛАВАНИЮ!\$ 45 мин Екатерина
					* 12:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин Анастасия	** 12:00 ШПАГАТ !!! \$ 55 мин Мария
					** Трен. зал 14:30 SUPER SCULPT !!! \$ 55 мин Наталья	* 16:00 ВАЧНАТА !!! \$ 55 мин Эрик
					** 15:30 FACE BUILDING !!! \$ 55 мин Наталья	* 17:00 DANCE FITNESS !!! \$ 55 мин Эрик
* 16:00 СЕКЦИЯ ПО ПЛАВАНИЮ!\$ 45 мин Екатерина			* 16:00 СЕКЦИЯ ПО ПЛАВАНИЮ!\$ 45 мин Екатерина			
* 18:00 STRIP DANSE 55 мин Елена	** 18:00 UPPER BODY 55 мин Наталья Р.		** 18:00 BOOTY+ABS 55 мин Наталья Р.			
** 19:00	** (бассейн) 19:00	** (бассейн) 18:00	** (бассейн) 19:00	* 18:00		

SCULPT		AQUA Aerobics		AQUA CARDIO		AQUA BEST FIT ! \$		ВУМБИЛДИНГ ! \$			
55 мин	Елена	45 мин	настасия	45 мин	Александра	45 мин	Анастасия	55 мин	Евгения		
*	20:00	**	19:00	**	18:00	*	19:00	** (бассейн)	18:00		
НАТНА YOGA		BOOTY CAMP		DANCE FITNESS		STRETCH		AQUA Aerobics		* уровень для начинающих	!!! \$ - мини группа по предварительной записи и оплате:
90 мин	Ирина	55 мин	Наталья	55 мин	Эрик	55 мин	Наталья	45 мин	Анастасия		
** Трен. зал	20:00	*	20:00	**	19:00	** Трен. з	20:00	*	19:00	** средний уровень	2 человека 400р. от 3х чел.- 300р.
SUPER SCULPT !!! \$		LFK		STEP+BOOTY		SUPER SCULPT !!! \$		LFK			
55 мин	Наталья	55 мин	Наталья	55 мин	Светлана	55 мин	м	55 мин	Евгения		
**	21:00	**	21:00	**	20:00	**	21:00	**	20:00		
FACE BUILDING !!! \$		FACE BUILDING !!! \$		ABS + FLEX		FACE BUILDING !!! \$		ASHTANGA YOGA			
55 мин	Наталья	55 мин	Наталья	55 мин	Светлана	55 мин	Наталья	90 мин	Виктория		