

	ПОНЕД.	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА		СУББОТА	ВОСКР.
08:00		Цигун с 8:00 до 9:30 Анна					10:00 Восточный танец (1,5 часа) до 11:30 Катерина	Цигун Анна
11:00						11:00		Йога-нидра с 11:30 бесплатно!
12:00	Гимнастика Капля Светлана		Гимнастика Капля Светлана		Гимнастика Капля Светлана	12:00	Восточный танец (2 часа) с 11:30 до 13:30 Ксения	BodySculpt Екатерина
17:15	Йога Екатерина			Йога Екатерина		17:15		Стретчинг Екатерина
17:30	Пилатес Дарья			Пилатес Дарья		17:30		DanceFit Людмила
18:15	Пилатес Екатерина	BodySculpt Екатерина	Йога Юлия	Пилатес Екатерина	Йога Юлия	18:15		Latina Solo Людмила
18:30	Восточный танец для нач. Катерина	Цигун Анна	Стретчинг Екатерина	Восточный танец для нач. Катерина	Стрип Пластика для начинающих с 18:45 Татьяна	18:30		Пилатес Алина
19:15	Степ аэробика Светлана	DanceFit Людмила	Восточный танец живота Ксения	Степ аэробика Светлана	Стрип Пластика для начинающих Татьяна	19:15	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p> - мягкий фитнес</p> <p> - танцевальные программы</p> <p> - кардио и силовые тренировки</p> </div>	
19:30	Восточный танец Катерина	Стрип Пластика для начинающих Татьяна		Восточный танец Катерина		19:30		
20:15	Latina Solo для начинающих Наталья	Latina Solo Людмила	BodySculpt + Stretch (1,5 часа) до 21:45 Татьяна	Latina Solo для начинающих Наталья	BodySculpt + Stretch (1,5 часа) до 21:45 Татьяна	20:15		
20:30	Lady Dance Мария			Lady Dance Мария				

Все занятия проходят без предварительной записи!

ответим на вопросы по тел. 299-17-08, WhatsApp/СМС на 8-913-917-17-08, либо в группе vk.com/bvf_nsk

расписание занятий действует с понедельника 06 мая 2019 года