

	ПОНЕД.	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА		СУББОТА	ВОСКР.
07:45						07:45		
08:00		Цигун до 9:30 ☯ Анна				08:00		
12:00	Гимнастика Капля ☯ Светлана			Гимнастика Капля ☯ Светлана		12:00		
17:15		Йога ☯ Светлана		Йога ☯ Светлана		17:15	10:00 Восточный танец до 11:30 👏 Карина	
17:30	Пилатес ❤️ Дарья			Пилатес ❤️ Дарья	Цигун с 17:25 ☯ Анна	17:30	11:00	Фитнес балет 👏 Светлана
18:15	Пилатес ❤️ Екатерина	Фитнес балет 👏 Светлана	Йога ☯ Юлия	Пилатес ❤️ Екатерина	Йога ☯ Юлия	18:15	12:00 Восточный танец	Йога-танец ☯ Светлана
		Цигун ☯ Анна					13:00 с 11:30 до 13:30 👏 Ксения	
18:30	Восточный танец для нач. 👏 Карина			Восточный танец для нач. 👏 Карина		18:30	14:00	Latina Solo 👏 Людмила
19:15	Степ аэробика ❤️ Алина	DanceFit (ЗУМБА) 👏 Людмила	Восточный танец живота 👏 Ксения	Степ аэробика ❤️ Алина	Стрип Пластика для начинающих 👏 Татьяна	19:15	15:00 Цигун до 16:30 ☯ Анна	Стретчинг с 15:15 до 16:15 👏 Людмила
19:30	Восточный танец живота до 21:00 👏 Карина			Восточный танец живота до 21:00 👏 Карина		19:30	15:00	Пилатес 2 зал ❤️ Алина
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	16:00 Йога-нидра с 16:30 бесплатно!	
		Стрип Пластика для начинающих 👏 Татьяна						
20:30			Шпагат 👏 Екатерина		Шпагат 👏 Екатерина	20:30		

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 четверга 01 ноября 2018 года