

	ПОНЕД.	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА		СУББОТА	ВОСКР.
08:00		1 Цигун Анна					10:00 1 Восточный танец (2 часа) Катерина	10:00 1 Цигун Анна
10:00	3 Гамаки (запись) Наталья			3 Гамаки (запись) Наталья			12:00 3 Гамаки (по записи) Анна	11:30 1 Йога-нидра 30 минут
12:00	1 Гимнастика Капля Светлана		1 Гимнастика Капля (1,5 часа)		1 Гимнастика Капля Светлана	12:00	11:30 2 Восточный танец для нач. Ксения	12:00 1 BodySculpt Екатерина
17:15	1 Йога Екатерина			1 Йога Екатерина		17:15	12:30 1 Восточный танец (2 часа) Ксения	13:10 2 Стретчинг Екатерина
18:15	1 Пилатес Екатерина		1 Йога	1 Пилатес Екатерина	1 Йога Юлия	18:15		13:00 1 ZUMBA Варвара
	3 Гамаки (по записи) Анна		Юлия	Екатерина	Юлия			14:00 1 Пилатес Алина
18:30	2 Восточный танец для нач. Катерина	2 Цигун Анна		2 Восточный танец для нач. Катерина	2 Цигун Анна	18:30		13:30 3 Гамаки (по записи) Анна
19:15	1 Степ аэробика Марина	1 ZUMBA Варвара	1 Восточный танец живота Ксения	1 Степ аэробика Марина	3 Йога в гамаках Екатерина	19:15	16:00 1 Леди Дэнс Мария	
19:30	2 Восточный танец Катерина	2 BodySculpt+ Stretch Екатерина		2 Восточн. танец Катерина		19:30		
20:15	1 Латина Соло Наталья	3 Гамаки (по записи) Анна	1 BodySculpt + Stretch Екатерина	1 Латина Соло Наталья	1 BodySculpt + Stretch Татьяна	20:15		
	3 Гамаки (по записи) Наталья		3 Гамаки (по записи) Наталья					
20:30	2 Леди Дэнс Мария		2 Восток/нач. Ксения	2 Леди Дэнс Мария		20:30		

..... - мягкий фитнес

..... - танцевальные программы

..... - кардио и силовые тренировки

1- первый зал
 2- второй зал
 3- третий зал