

Время	зал	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
8:00	Детский зал						Аштанга йога(майсор-класс) Екатерина Вишнякова	
9:00	Зал 2		Йога Айенгара 90 м. Елена Мецзякова			Йога Айенгара 90 м. Елена Мецзякова		
9:30	Зал 2	Здоровая спина 90 мин* Нелли Антонова	Зал 1 Zumba GOLD (new) Анастасия Герасимова	Здоровая спина 90 мин* Нелли Антонова				
10:00	Зал 2				Бодифлекс Анжелика Кривко			
10:00	Зал 1	Pilates Анжелика Кривко		Functional Светлана Дерий	Body Sculpt Светлана Дерий	Pilates Екатерина Гладкова	Калланетика Юлия Дмитриева	
11:00	Зал 2			Кундалини йога 120 м. Ольга Ученик	Pilates Анжелика Кривко	Йога для будущих мам \$* Валя Тихонюк	Pilates Ажелика Кривко	Functional \$* Екатерина Гладкова
11:00	Зал 1	Upper-body Анастасия Ерекина	Functional Екатерина Гладкова	Калланетика Светлана Дерий	Step Гладкова Екатерин	Body sculpt Екатерина Гладкова	Body sculpt Юлия Дмитриева	Body sculpt Людмила Пирогова
12:00	Зал 1	Body Stretch Анастасия Ерекина	Body Stretch Анастасия Ерекина				Круговая \$* Ерекина Анастасия	Belly Dance Юлия Лисенкова
12:00	Зал 2							Belly Dance Юлия Лисенкова
13:00	Зал 2							Strip plastic Елена Бычкова
13:00	Зал 1							Caribbean MIX Stretch 90 м. Надежда Бардина
14:00	Зал 1					LBT+ stretch Лариса Банных		
16:00	Зал 2							Кундалини йога 120 м. Ольга Ученик
17:30	Зал 2	ROLL, RING&BOLL \$* Ольга Таку			Pilates Ольга Таку			
18:00	Зал 1	MedBall Екатерина Гладкова	Суставная гимнастика Юлия Дмитриева	Latina Анастасия Ерекина	Interval Екатерина Гладкова	Калланетика Людмила Пирогова		
18:30	Зал 2	Pilates Ольга Таку	Бодифлекс Анжелика Кривко	Animal FLOW Лариса Банных	Гибкая сила Елена Полянина	Strip plastic Елена Клименкова	 <p>Наш телефон: 8(495)669-86-25 www.delphinefitnes.ru</p> <p>Менеджер групповых программ Гладкова Екатерина</p> <p>Правила посещения групповых программ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опоздание на тренировку более 10 минут не рекомендуется, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям • Администрация клуб оставляет за собой право заменить заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ • В зале групповых программ не рекомендуется: <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование мобильных телефонов. 2. Использование сильных парфюмов. 	
19:00	Зал 1	Body sculpt Лариса Банных	Body sculpt Юлия Дмитриева	Interval Елена Полянина	Step(2) Анастасия Ерекина	Step Людмила Пирогова		
19:30	Зал 2	Pilates Slim Tabata Дарина Валковская	Pilates Анжелика Кривко	Tabata Людмила Пирогова	Pilates Slim Tabata Екатерина Гладкова	Хатха йога 90мин Дарина Валковская		
20:00	Зал 1	Тай Бо Лариса Банных	Stretch Елена Клименкова	Zumba Алёна Бучко	Body sculpt Юлия Дмитриева	LBT+stretch Людмила Пирогова		
21:00	Зал 1	Body-stretch Александр Павлов	LBT+stretch Надежда Галиулина	Stretch Александр Павлов	Body-stretch Юлия Дмитриева	Stretch Надежда Галиулина		
20:30	Зал 2	FitBall Надежда Галиулина	Power Yoga 90 м. Екатерина Вишнякова		Power Yoga 90 м.. Екатерина Вишнякова			