

Время	зал	Понедельник 7 января 2019	Вторник 8 января 2019	Среда 9 января 2019	Четверг 10 января 2019	Пятница 11 января 2019	Суббота 12 января 2019	Воскресенье 13 января 2019
8:00	Детский зал						Аштанга йога(майсор-класс) Екатерина Вишнякова	
9:00	Зал 2					Йога Айенгара 90 м. Елена Мещереякова		
9:30	Зал 2			Здоровая спина 90 мин Нелли Антонова	Zumba GOLD Анастасия Герасимова			
10:00	Зал 1	Pilates Анжелика Карелина	<b>! Зал 2 !</b> Йога Айенгара 90 м. Елена Мещереякова	Functional Светлана Дерий	Body Sculpt Светлана Дерий	Pilates Екатерина Гладкова	Statik training+balance Ирина Тарасенко	
11:00	Зал 2			Кундалини йога 120 м. Ольга Ученик	Pilates Анжелика Карелина	Йога для будущих мам \$* Валя Тихонюк	Pilates Анжелика Карелина	Functional \$* Екатерина Гладкова
11:00	Зал 1	Upper-body Анастасия Ерекина	Functional Екатерина Гладкова	Калланетика Светлана Дерий	Step Светлана Дерий	Круговая \$* Анастасия Ерекина	Body sculpt Екатерина Гладкова	Body sculpt Юлия Дмитриева
12:00	Зал 1	Body Stretch Анастасия Ерекина	Body Stretch Анастасия Ерекина				Stretch Юлия Дмитриева	Body stretch Людмила Пирогова
12:00	Зал 2						Belly Dance Юлия Лисенкова	Belly Dance Юлия Лисенкова
13:00	Зал 1							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 & BaLL \$* Ольга Таку				Pilates Ольга Таку		
18:00	Зал 1	FitBall Екатерина Гладкова	Суставная гимнастика Юлия Дмитриева	Latina Анастасия Ерекина	Interval Анастасия Ерекина	Калланетика Людмила Пирогова		
18:30	Зал 2	Pilates Ольга Таку	Pilates Анжелика Карелина	Animal FLOW Лариса Банных	Гибкая сила Елена Полянина	Lady's dance \$* Елена Клименкова		
19:00	Зал 1	Body sculpt Надежда Галулина	Body sculpt Юлия Дмитриева	Stretch \$* Надежда Бардина	Interval Елена Полянина	Step(2) Анастасия Ерекина	Step Людмила Пирогова	
19:30	Зал 2		Caribbean MIX Stretch 90 м. Надежда Бардина	Табата Людмила Пирогова	Pilates Slim Tabata Екатерина Гладкова	Хатха йога 90мин Дарина Валковская		
20:00	Зал 1		Power Yoga 90 м.. Екатерина Вишнякова	Zumba Алёна Бучко	Body sculpt Юлия Дмитриева	LBT+stretch Надежда Галулина		
21:00	Зал 1			Stretch Александр Павлов	Body-stretch Юлия Дмитриева	Stretch Надежда Галулина		
20:30	Зал 2				Power Yoga 90 м.. Екатерина Вишнякова			

- 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:
  1. Использование мобильных телефонов.
  2. Использование сильных парфюмов.