




Расписание групповых программ январь

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00	Зал 1						NEW! \$ Pilates Special Анна Мордвинцева	Tai-Bo Николай Раевский
9:00	Зал 2	Fitness Yoga Екатерина Абдулаева				Ayengara Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева		
10:00	Зал 1	Kim Kardashian form Ирина Тарасенко	Суставная гимнастика Юлия Дмитриева	Fitness Latina Елена Брынцева	Super Press Надежда Бардина	Step 2 Елена Брынцева	Pilates Mat Анна Мордвинцева	Tabata Надежда Бардина
10:00	Зал 2	Здоровая спина Валентина Тихонюк		Здоровая спина Валентина Тихонюк	Soft Fitness Екатерина Перфильева		Circuit Workout Александр Красуцкий	NEW! \$ Pilates Special Ольга Таку
10:00	Лесопарк							NEW! Outdoor Ski * Валерий Омаров
11:00	Зал 1	Stretch Ирина Тарасенко	Workout Up Юлия Дмитриева	9 months Yoga Валентина Тихонюк 90 м.	Kundalini Yoga 90 м. Светлана Клиндухова		Step 1 Александр Красуцкий	Всем Шагаг! Надежда Бардина
11:00	Зал 2	\$ Стопы+ Позвоночник Валентина Тихонюк	Soft Fitness Екатерина Перфильева	Pilates mat Елена Брынцева	Saribian mix Надежда Бардина	Total Workout Елена Брынцева	NEW! \$ Kettlebel Елена Климкина	NEW! \$ Pump Николай Раевский
12:00	Зал 2						Stretch Светлана Прока	\$ ЙОГОТЕРАПИЯ ЗДОРОВАЯ СПИНА Валентина Тихонюк
12:00	Зал 1		Белояр Ольга Балабаева				Latina Yenise Ramirez (Куба)	Zumba Анна Семенова
12:00	Зал Сайкла							Cycle * Валерий Омаров
12:00	Зал детского фитнеса						NEW! \$ TRX WORK Александр Красуцкий	
13:00	Зал 2						Shakira Dance Светлана Прока	Ayengara Yoga 90 мин Валентина Тихонюк
13:00	Зал 1						NEW! \$ BACHATA Yenise Ramirez (Куба)	Jazz Modern Мария Степанищева
14:00	Зал 1							\$ JAZZ MODERN Мария Степанищева
14:30	Зал 2							NEW! \$ FACE BULDING Валентина Тихонюк
16:30	Зал 2	Natha Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева			Natha Yoga 90 мин. Екатерина Абдулаева	Суставная гимнастика Ольга Балабаева		
18:00	Зал 1	Zumba Анна Семенова	Total Workout Екатерина Перфильева	Суставная гимнастика Ильяна Метельская	Zumba Анна Семенова	Saribian Mix Надежда Бардина		
18:00	Зал 2	Pilates Mat Ильяна Метельская	Fitness Latina Елена Брынцева	Functional Наталья Емельянова		Здоровая спина Валентина Тихонюк		
19:00	Зал 1	NEW! Super Press Юлия Дмитриева	Kim Kardashian form Николай Раевский	Pilates Mat Ильяна Метельская	Pilates Mat Александр Красуцкий	НИПТ Надежда Бардина		
19:00	Зал 2	Power Yoga Ильяна Метельская	Pilates Mat Елена Брынцева	Strip Plastic Марина Домбкевич	Latina Yenise Ramirez (Куба)	\$ ЙОГОТЕРАПИЯ ЗДОРОВАЯ СПИНА Валентина Тихонюк		
20:00	Зал сайкла	Cycle * Сергей Титов	Cycle * Николай Раевский	Cycle * Валерий Омаров		Cycle * Николай Раевский		Наш телефон: 8 (495) 1206671 www.dfsg.ru
20:00	Зал детского фитнеса	\$ AEROYOGA 55 мин. Ильяна Метельская	NEW! \$ TRX WORK Наталья Емельянова	\$ AEROYOGA 55 мин. Ильяна Метельская	\$ Reggaeton Надежда Бардина			
20:00	Зал 1	Total Workout Юлия Дмитриева	Step 2 Елена Брынцева	Tabata Ирина Тарасенко	NEW! Total Workout Александр Красуцкий	Pilates Mat Ольга Таку		
20:00	Зал 2	Kundalini Yoga 90 мин. Светлана Клиндухова	Всем Шагаг! Мария Степанищева	Dance mix Юрий Абушинов	NEW! TWERK Yenise Ramirez (Куба)	Salsa Юрий Абушинов		
20:30	Зал сайкла				Cycle * Евгения Кривцова			
21:00	Зал 1	Stretch Светлана Прока	Core Николай Раевский	Stretch Ирина Тарасенко		Core Николай Раевский		
21:00	Зал 2		Jazz Modern Мария Степанищева	\$ LATINA CLUB Юрий Абушинов	NEW! \$ Pump Александр Красуцкий	\$ LATINA CLUB Юрий Абушинов		

*- Занятия по предварительной записи. \$- Коммерческий урок. NEW! – новые программы. 20.01.19 и 27.01.19 в 10:00 пройдут новые программы Outdoor Ski (беговые лыжи). Занятия по предварительной записи, вся информация о месте сбора и другие вопросы по телефону : 84951206671.