

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

	ПН, 18.11	ВТ, 19.11	СР, 20.11	ЧТ, 21.11	ПТ, 22.11	СБ, 23.11	ВС, 24.11
9:00		Fit Body (Ирина)					
10:00	Natha-Yoga (Оля)	Здоровая спина (Катя)	Yoga Flow (Оля)	Здоровая спина (Катя)	Natha-Yoga (Оля)		
11:00	Low Body (Оля)	ABL (Алла)	Pilates (Оля)	Body Pump (Алла)	Upper Body (Алла)	Круговая тренировка (Оля)	
12:00				Stretching+МФР (Алла)		Stretching (Оля)	Grif Cardio (Оля)
13:00						Body Pump (Катя)	Tai Bo Energy (Оля)
14:00							Body Pump (Алла)
15:00						Большой зал - Total Body (Мария)	Stretching (Алла)
15:00						Малый зал - МФР+Stretch (Катя)	
16:00						Zumba (Мария)	
18:00	Power-Yoga (Оля)		Fitball (Катя)		Yoga Flow (Оля)		
18:30		Body Pump (Алла)		ABL (Алла)			
19:00	Low Body (Оля)		Pilates (Катя)		Tai Bo Energy (Оля)		
19:30		Круговая тренировка (Оля)		Здоровая спина (Алла)			
20:00	Zumba (Мария)		Zumba (Мария)		Zumba (Мария)		
20:30		Stretching+МФР (Алла)		Core+Stretch (Катя)			
21:00	ABS + Stretch (Мария)		Студия Сайкла				
	ПН, 11.11	ВТ, 12.11	СР, 13.11	ЧТ, 14.11	ПТ, 15.11	СБ, 16.11	ВС, 17.11
13:00							Cycle (Алла)
14:00						Cycle (Катя)	
19:30		Cycle (Алла)		Cycle (Катя)			
20:00					Cycle (Оля)		
20:30		Cycle (Оля)					