

Понедельник – 20.09.	Вторник – 21.09.	Среда – 22.09.	Четверг – 23.09.	Пятница – 24.09.	Суббота – 25.09.
Утреннее время с 8-00 до 12-00					
9:00 Фитбол Деркачёва Галина акт		9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина акт		9:00 Гибкая сила Деркачёва Галина акт	10:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт
					11:00 Стретчинг Окулова Ирина акт
Дневное время с 12-00 до 17-00					
	13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Ботвиненко Виктория акт			13:00 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Ботвиненко Виктория акт	
	14:00 Стретчинг Ботвиненко Виктория акт			14:00 Стретчинг Ботвиненко Виктория акт	
Вечернее время с 17-00 до 22-00					Воскресенье – 26.09.
17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория 31	17:30 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Окулова Ирина акт	17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория 31	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт	17:30 Фитбол Деркачёва Галина акт	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина акт
17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт		17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт		18:30 Стретчинг Деркачёва Галина акт	10:00 Стретчинг Деркачёва Галина акт
17:30 Зумба – Старт! (для новичков) Караваяева Юлия 32	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32	18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория 31	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32		17:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия акт
18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория 31	18:30 Стретчинг Окулова Ирина акт	18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина акт	18:30 Стретчинг Окулова Ирина акт		18:00 Стретчинг Казакова Наталия акт
18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина акт	18:30 Функционал Казакова Наталия 31	19:30 Релакс РОЛЛ Ботвиненко Виктория 31	18:30 Step+Sculpt Казакова Наталия 31		
18:30 Зумба Караваяева Юлия 32	19:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт		19:30 Круговая тренировка Окулова Ирина акт		

19:30 Стретчинг Ботвиненко Виктория 31	19:30 Гибкая сила Казакова Наталия 31		19:30 Гибкая сила Казакова Наталия 31		
19:30 Vims+ABS (ягодицы+пресс) Караваева Юлия 32					

Новые КЛУБНЫЕ КАРТЫ на групповые занятия ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. Для постоянных клиентов - скидка 10%.

1. «БЕЗЛИМИТ Групповые программы, полный день» - 2.100 руб.

- посещение любых групповых тренировок, в том числе йоги и танцевальных,
- в любое время согласно графику работы клуба,
- каждый день в течение 30 дней с момента активации,
- за 1 день можно посетить несколько групповых тренировок,
- заморозка – 5 дней.

2. Клубная карта «БЕЗЛИМИТ Групповые программы, утро-день» - 1.800 руб.

- посещение любых групповых тренировок, в том числе йоги и танцевальных,
- в утреннее и дневное время в будни с 7-00 до 17-00 и в вых. с 7-00 до 22-00,
- каждый день в течение 30 дней с момента активации,
- за 1 день можно посетить несколько групповых тренировок,
- заморозка – 5 дней.