



Понедельник – 13.09.	Вторник – 14.09.	Среда – 15.09.	Четверг – 16.09.	Пятница – 17.09.	Суббота – 18.09.
<b>Утреннее время с 8-00 до 12-00</b>					
9:00 Фитбол Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Оздоровительный фитнес Митюкова Анастасия <b>акт</b>	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Оздоровительный фитнес Митюкова Анастасия <b>акт</b>	9:00 Гибкая сила Деркачёва Галина <b>акт</b>	10:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>
	10:00 Стретчинг Митюкова Анастасия <b>акт</b>		10:00 Стретчинг Митюкова Анастасия <b>акт</b>		11:00 Стретчинг Окулова Ирина <b>акт</b>
<b>Дневное время с 12-00 до 17-00</b>					
	13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Ботвиненко Виктория <b>акт</b>			13:00 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Ботвиненко Виктория <b>акт</b>	
	14:00 Стретчинг Ботвиненко Виктория <b>акт</b>			14:00 Стретчинг Ботвиненко Виктория <b>акт</b>	
<b>Вечернее время с 17-00 до 22-00</b>					<b>Воскресенье – 19.09.</b>
17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория <b>31</b>	17:30 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Окулова Ирина <b>акт</b>	17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория <b>31</b>	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>	17:30 Фитбол Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина <b>акт</b>
17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>		17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>		18:30 Стретчинг Деркачёва Галина <b>акт</b>	10:00 Стретчинг Деркачёва Галина <b>акт</b>
<b>17:30 Зумба – Старт! (для новичков)</b> Караваяева Юлия <b>32</b>	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей <b>32</b>	18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория <b>31</b>	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей <b>32</b>		17:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия <b>акт</b>
18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория <b>31</b>	18:30 Стретчинг Окулова Ирина <b>акт</b>	18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина <b>акт</b>	18:30 Стретчинг Окулова Ирина <b>акт</b>		18:00 Стретчинг Казакова Наталия <b>акт</b>
18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина <b>акт</b>	18:30 Функционал Казакова Наталия <b>31</b>	19:30 Релакс РОЛЛ Ботвиненко Виктория <b>31</b>	18:30 Step+Sculpt Казакова Наталия <b>31</b>		
18:30 Зумба Караваяева Юлия <b>32</b>	19:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>		19:30 Круговая тренировка Окулова Ирина <b>акт</b>		

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

**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.