



Понедельник – 20.06.	Вторник – 21.06.	Среда – 22.06.	Четверг – 23.06.	Пятница – 24.06.	Суббота – 25.06.
<b>Утреннее время с 8-00 до 12-00</b>					
9:00 Bosu Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Body sculpt Митюкова Анастасия <b>32</b>	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Body sculpt Митюкова Анастасия <b>32</b>	9:00 Гибкая сила Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>
10:00 Стретчинг Деркачёва Галина <b>акт</b>	10:00 Стретчинг Митюкова Анастасия <b>32</b>	10:00 МФР Деркачёва Галина <b>акт</b>	10:00 Стретчинг Митюкова Анастасия <b>32</b>		10:00 Стретчинг Окулова Ирина <b>акт</b>
					11:00 Табата (силовой интервальный тренинг, 45 мин) Окулова Ирина <b>акт</b>
<b>Дневное время с 12-00 до 17-00</b>					
	13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия <b>акт</b>		13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия <b>акт</b>		
	14:00 Стретчинг Казакова Наталия <b>акт</b>		14:00 Стретчинг Казакова Наталия <b>акт</b>		
<b>Вечернее время с 17-00 до 22-00</b>					<b>Воскресенье –26.06.</b>
17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория <b>32</b>	17:30 Стриппластика Овчинникова Светлана <b>31</b>	17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория <b>32</b>	17:30 Стриппластика Овчинникова Светлана <b>31</b>	17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория <b>32</b>	9:00 Круговая тренировка Деркачёва Галина <b>акт</b>
17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:30 АВТ (силовая: ноги,ягодицы) + ABS (пресс) Окулова Ирина <b>акт</b>	17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>	17:30 Bosu Деркачёва Галина <b>акт</b>	10:00 МФР Деркачёва Галина <b>акт</b>
18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория <b>акт</b>	18:00 Хат-ха Йога (1,5ч.) Коряков Алексей <b>32</b>	18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория <b>акт</b>	18:00 Хат-ха Йога (1,5ч.) Коряков Алексей <b>32</b>	18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Ботвиненко Виктория <b>32</b>	16:00 Step Казакова Наталия <b>акт</b>
18:30 Стретчинг Деркачёва Галина <b>32</b>	18:30 Стретчинг Окулова Ирина <b>акт</b>	18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина <b>32</b>	18:30 Стретчинг Окулова Ирина <b>акт</b>	18:30 Стретчинг Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия <b>акт</b>
18:30 Зумба Караваева Юлия <b>31</b>	19:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина <b>акт</b>	19:30 Стретчинг + МФР Ботвиненко Виктория <b>32</b>	19:30 Круговая тренировка Окулова Ирина <b>акт</b>	18:30 Зумба Караваева Юлия <b>31</b>	18:00 Стретчинг Казакова Наталия <b>акт</b>
19:30 Стретчинг + МФР Ботвиненко Виктория <b>32</b>					