

Понедельник – 22.11.	Вторник – 23.11.	Среда – 24.11.	Четверг – 25.11.	Пятница – 26.11.	Суббота – 27.11.
Утреннее время с 8-00 до 12-00					
9:00 Фитбол Деркачёва Галина акт	9:00 Body sculpt (по записи: 45-03-04) Митюкова Анастасия 32	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина акт	9:00 Body sculpt (по записи: 45-03-04) Митюкова Анастасия 32	9:00 Гибкая сила Деркачёва Галина акт	10:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт
	10:00 Стретчинг (по записи: 45-03-04) Митюкова Анастасия 32		10:00 Стретчинг (по записи: 45-03-04) Митюкова Анастасия 32		11:00 Стретчинг Окулова Ирина акт
Дневное время с 12-00 до 17-00					
	13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) (по записи: 45-03-04) Ботвиненко Виктория акт			13:00 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) (по записи: 45-03-04) Ботвиненко Виктория акт	
	14:00 Стретчинг (по записи: 45-03-04) Ботвиненко Виктория акт			14:00 Стретчинг (по записи: 45-03-04) Ботвиненко Виктория акт	
Вечернее время с 17-00 до 22-00					Воскресенье –28.11.
17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория 32	17:30 Стриппластика Овчинникова Светлана 31	17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория 32	17:30 Стриппластика Овчинникова Светлана 31	17:30 Зумба Караваяева Юлия 32	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина акт
17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт	17:30 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Окулова Ирина акт	17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт	17:30 Фитбол Деркачёва Галина акт	10:00 Стретчинг Деркачёва Галина акт
17:30 Зумба – Старт! (для новичков) Караваяева Юлия 31	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32	18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория акт	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32	18:30 Зумба – СТЕП Караваяева Юлия 32	17:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия акт
18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория акт	18:30 Стретчинг Окулова Ирина акт	18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина 32	18:30 Стретчинг Окулова Ирина акт	18:30 Стретчинг Деркачёва Галина акт	18:00 Стретчинг Казакова Наталия акт
18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина 32	18:30 Функционал Казакова Наталия 31	19:30 Релакс РОЛЛ Ботвиненко Виктория 32	18:30 Step+Sculpt Казакова Наталия 31	19:30 Релакс РОЛЛ + Стретчинг Караваяева Юлия 32	
18:30 Зумба Караваяева Юлия 31	19:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт		19:30 Круговая тренировка Окулова Ирина акт		

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