



Понедельник – 25.10.	Вторник – 26.10.	Среда – 27.10.	Четверг – 28.10.	Пятница – 29.10.	Суббота – 30.10.
Утреннее время с 8-00 до 12-00					
9:00 Фитбол Деркачёва Галина акт	9:00 Оздоровительный фитнес (по записи) Митюкова Анастасия акт	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина акт	9:00 Оздоровительный фитнес (по записи) Митюкова Анастасия акт	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 акт		10:00 Стретчинг (по записи: 45-03-04) Митюкова Анастасия 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 АБТ (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 – 31.10.
17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория 32	17:30 АБТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Окулова Ирина акт	17:30 Здоровая спина Ботвиненко Виктория 32	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт	17:30 Зумба Караваева Юлия 32	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина акт
17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32	17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32	17:30 Фитбол Деркачёва Галина акт	10:00 Стретчинг Деркачёва Галина акт
17:30 Зумба – Старт! (для новичков) Караваева Юлия 31	18:30 Стретчинг Окулова Ирина акт	18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория акт	18:30 Стретчинг Окулова Ирина акт	18:30 Зумба – СТЕП Караваева Юлия 32	17:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия акт
18:30 Пилатес Ботвиненко Виктория акт	18:30 Функционал Казакова Наталия 31	18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина 32	18:30 Step+Sculpt Казакова Наталия 31	18:30 Стретчинг Деркачёва Галина акт	18:00 Стретчинг Казакова Наталия акт
18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина 32	19:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Окулова Ирина акт	19:30 Релакс РОЛЛ Ботвиненко Виктория 32	19:30 Круговая тренировка Окулова Ирина акт	19:30 Релакс РОЛЛ + Стретчинг Караваева Юлия 32	
18:30 Зумба Караваева Юлия 31	19:30 Гибкая сила Казакова Наталия 31		19:30 Гибкая сила Казакова Наталия 31		

19:30 Стретчинг Ботвиненко Виктория 32					
19:30 Vims+ABS (ягодицы+пресс) Караева Юлия 31					