



Понедельник – 11.01.	Вторник – 12.01.	Среда – 13.01.	Четверг – 14.01.	Пятница – 15.01.	Суббота – 16.01.
<b>Утреннее время с 8-00 до 12-00</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 Step+Sculpt Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Bums+ABS (силовая: ягодицы+пресс) Савицкая Наталья <b>акт</b>	09:00 Здоровая спина <b>32</b> Натальченко Александра
10:00 Стретчинг Митюкова Анастасия <b>акт</b>	9:00 Bums+ABS (силовая: ягодицы+пресс) Савицкая Наталья <b>32</b>	10:00 Стретчинг Митюкова Анастасия <b>акт</b>		10:00 Пилатес Савицкая Наталья <b>акт</b>	10:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Бачуринская Ксения <b>акт</b>
	10:00 Пилатес Савицкая Наталья <b>32</b>				11:00 Стретчинг Бачуринская Ксения <b>акт</b>
<b>Дневное время с 12-00 до 17-00</b>					
		13:00 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Бачуринская Ксения <b>акт</b>		13:00 UPPER BODY(силовая: руки, спина, пресс) + Стретчинг Бачуринская Ксения <b>акт</b>	12:30 Стриппластика <b>акт</b> Овчинникова Светлана
<b>Вечернее время с 17-00 до 22-00</b>					
17:30 Bums+ABS (силовая: ягодицы+пресс) Рублевская Ирина <b>32</b>	17:30 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) + ABS (пресс) Савицкая Наталья <b>акт</b>	17:30 Интервальная Окулова Юлия <b>31</b>	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Бачуринская Ксения <b>акт</b>	17:30 Интервальная Окулова Юлия <b>31</b>	<b>Воскресенье – 17.01.</b>
17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:30 Стриппластика <b>31</b> Овчинникова Светлана	17:30 Стриппластика Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:30 Стриппластика <b>31</b> Овчинникова Светлана	17:30 Dance Step Деркачёва Галина <b>акт</b>	9:00 Стриппластика Деркачёва Галина <b>акт</b>
18:00 Женская йога (1,5ч.) Евдокимова Татьяна <b>31</b>	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей <b>32</b>	18:00 Женская йога (1,5ч.) Евдокимова Татьяна <b>32</b>	17:30 Dance Fit Рублевская Ирина <b>32</b>	18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей <b>32</b>	10:00 Стретчинг Деркачёва Галина <b>акт</b>
18:30 Dance Fit Рублевская Ирина <b>32</b>	18:30 Стретчинг Савицкая Наталья <b>акт</b>	18:30 Калланетика Окулова Юлия <b>31</b>	18:30 Стретчинг Бачуринская Ксения <b>акт</b>	18:30 Калланетика Окулова Юлия <b>31</b>	
18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина <b>акт</b>	18:30 Функционал Казакова Наталия <b>31</b>	18:30 Стретчинг Деркачёва Галина <b>акт</b>	18:30 Степ Казакова Наталия <b>32</b>	18:30 МТ + Стретчинг Деркачёва Галина <b>акт</b>	17:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Казакова Наталия <b>акт</b>
19:30 Фитнес MiX Костоусова Мария <b>32</b>	19:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Савицкая Наталья <b>акт</b>	19:30 Фитнес MiX Костоусова Мария <b>32</b>	18:30 UPPER BODY (силовая: руки, спина, пресс) Рублевская Ирина <b>32</b>		18:00 Стретчинг Казакова Наталия <b>акт</b>

	19:30 Гибкая сила Казакова Наталия	<b>31</b>	19:30 Круговая тренировка Бачуринская Ксения	<b>акт</b>	
			19:30 Гибкая сила Казакова Наталия	<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.

**3. «8 посещений Групповые программы, полный день» - 1.600 руб.**

- посещение любых групповых тренировок, в том числе йоги и танцевальных,
- в любое время согласно графику работы клуба: в будни с 7-00 до 23-00 и в выходные с 7-00 до 22-00,
- 8 тренировок в течение 30 дней с момента активации.

**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.

**4. «8 посещений Групповые программы, утро-день» - 1.300 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 выходные с 7-00 до 22-00,
- 8 тренировок в течение 30 дней с момента активации.