



Понедельник – 19.10.	Вторник – 20.10.	Среда – 21.11.	Четверг – 22.10.	Пятница – 23.10.	Суббота – 24.10.
Утреннее время с 8-00 до 12-00					
9:00 Оздоровительный фитнес Момотова Маргарита акт	9:00 Step+Стретчинг Деркачёва Галина акт	9:00 Оздоровительный фитнес Момотова Маргарита акт	9:00 Step+Sculpt Деркачёва Галина акт	9:00 Оздоровительный фитнес Момотова Маргарита акт	10:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Бачуринская Ксения акт
		10:00 Стретчинг Момотова Маргарита акт		10:00 Стретчинг Момотова Маргарита акт	11:00 Стретчинг Бачуринская Ксения акт
Дневное время с 12-00 до 17-00					
13:00 МТ (силовая на все крупные мышцы) Бачуринская Ксения акт		13:00 АВТ (силовая: ноги, ягодичцы) +ABS (пресс) Бачуринская Ксения акт		13:00 UPPER BODY (силовая: руки, спина, пресс) Бачуринская Ксения акт	12:15 Стриппластика Овчинникова Светлана акт
Вечернее время с 17-00 до 22-00					
17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт	17:30 АВТ (силовая: ноги, ягодичцы) +ABS (пресс) Бачуринская Ксения акт	17:30 Интервальная Окулова Юлия 31	17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Бачуринская Ксения акт	17:30 Интервальная Окулова Юлия 31	Воскресенье – 25.10.
18:00 Женская Йога (1,5ч.) Леонтьева Татьяна 32	17:30 Стриппластика Овчинникова Светлана 31	17:30 Стриппластика Деркачёва Галина акт	17:30 Стриппластика Овчинникова Светлана 31	17:30 Dance Step Деркачёва Галина акт	
18:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Деркачёва Галина акт	18:00 Хат-ха Йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32	18:00 Женская Йога (1,5ч.) Леонтьева Татьяна 32	17:30 ZUMBA FITNESS Митюкова Анастасия 32	18:00 Хат-ха Йога (1,5ч.) Коряков Алексей 32	18:00 Стретчинг Деркачёва Галина акт
19:30 Фитнес для лица Куфлина Наталия 33	18:30 Стретчинг Бачуринская Ксения акт	18:30 Калланетика Окулова Юлия 31	18:30 Стретчинг Бачуринская Ксения акт	18:30 МТ+Стретчинг Деркачёва Галина акт	
	18:30 Функционал Деркачёва Галина 31	18:30 Стретчинг Деркачёва Галина акт	18:30 Степ Деркачёва Галина 31	18:30 Калланетика Окулова Юлия 31	
	19:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Бачуринская Ксения акт	19:30 Фитнес для лица Куфлина Наталия 33	18:30 Lady STYLE Митюкова Анастасия 32		
	19:30 Гибкая сила Деркачёва Галина 31		19:30 Круговая тренировка Бачуринская Ксения акт		

			19:30 Гибкая сила Деркачёва Галина 31		
			19:30 ШПАГАТ Митюкова Анастасия 32		

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.