

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время
		18 марта	19 марта	20 марта	21 марта	22 марта	23 марта	24 марта	
8:00	Зал № 1	Super Sculpt <i>Лиза</i>			Bums+Tabs <i>Саша</i>		<b>DYNAMIC STRETCHING</b> развитие гибкости без боли		8:00
9:00	Зал № 1	ABL <i>Лиза</i>	Step 1 <i>Саша</i>	Interval <i>Таня Д.</i>	Flex <i>Саша</i>	Super Sculpt <i>Саша</i>			9:00
	Зал № 4	Pilates 1 <i>Ира Г.</i>				Pilates Advanced P <i>Ира Г.</i>			
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	Cycle <i>Лиза</i>		CYCLE PRO 55 P <i>Лиза</i>					
9:30	Зал № 3		Boxing <i>Шамиль</i>	! Muay Thai P <i>Алексей</i>	! Muay Thai P <i>Алексей</i>	Boxing <i>Шамиль</i>	Yoga 90 P <i>Лиля</i>		9:30
	Зал № 3	Cycle <i>Яна</i>		CYCLE PRO 55 P <i>Яна</i>		CYCLE BASIC 45 <i>Яна</i>			
10:00	Зал № 1	Latino <i>Ира Г.</i>	Super Sculpt <i>Таня К.</i>	PUMP <i>Лиза</i>	Functional <i>Артур</i>				10:00
	Зал № 3		Yoga <i>Лиля</i>						
	Зал № 4		Dynamic Stretching P <i>Саша</i>	Pilates 2 <i>Ира Г.</i>					
	Зал № 4	Cycle <i>Артур</i>				CYCLE PRO 55 P <i>Артур</i>			
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	ЙС <i>Саша</i>	ANTIGRAVITY P <i>Саша</i>		Pilates Reformer P <i>Таня К.</i>	! Pilates Reformer P <i>Саша</i>			
11:00	Зал № 1	Step-n-Sculpt <i>Саша</i>	Interval <i>Таня Д.</i>	Step 2 P <i>Андрей Ш.</i>	ABL <i>Таня К.</i>	Upper Body <i>Саша</i>	Upper Body <i>Игорь</i>	Pilates 1 <i>Оксана</i>	11:00
	Зал № 3							★ Kizomba <i>Никита</i>	
	Зал № 4	Tai-chi P <i>Андрей</i>		PILATES ARC P <i>Оксана</i>	Tai-chi P <i>Андрей</i>		Pilates 2 <i>Саша</i>	Yoga 90 P <i>Лиля</i>	
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	Cycle <i>Лиза</i>							
12:00	Зал № 1	! Pilates Reformer P <i>Ира Г.</i>	! Pilates Reformer P <i>Оксана</i>		! Pilates Reformer P <i>Оксана</i>	! Pilates Reformer P <i>Ира Г.</i>			12:00
	Зал № 1	Functional <i>Артур</i>	AeroDance P <i>Игорь</i>	! Pilates Reformer P <i>Игорь</i>	Dance Mix <i>Таня Д.</i>	ABL <i>Игорь</i>	ABL <i>Игорь</i>	Super Sculpt <i>Оксана</i>	
	Зал № 3						! Хочу шпагат P <i>Настя</i>	Functional <i>Андрей Ш.</i>	
	Зал № 4	Dynamic Stretching P <i>Саша</i>	Pilates Advanced P <i>Оксана</i>		Женское здоровье P <i>Тамара</i>		Barre Tr P <i>Ира Г.</i>	CYCLE BASIC 45 <i>Артур</i>	
13:00	Зал № 1		Upper Body <i>Таня К.</i>	Latino <i>Ира Г.</i>	Super Sculpt <i>Оксана</i>	Step 2 <i>Игорь</i>	Step 2 <i>Игорь</i>	Step 1 <i>Андрей Ш.</i>	13:00
	Зал № 3			Yoga <i>Арина</i>		★ Kizomba <i>Никита</i>			
	Зал № 4			Barre Tr P <i>Тамара</i>		Dynamic Stretching P <i>Саша</i>	Latino P <i>Ира Г.</i>		
	CrossFit Zone	Bootcamp <i>Саша</i>						CYCLE PRO 55 P <i>Лиза</i>	
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	ЙС <i>Ира Г.</i>	ANTIGRAVITY P <i>Ира Г.</i>		AIR Pilates P <i>Оксана</i>			! Pilates Reformer P <i>Саша</i>	
14:00	Зал № 1	Upper Body <i>Оксана</i>	Super Sculpt <i>Таня К.</i>		Pilates 1 P <i>Оксана</i>	PUMP <i>Игорь</i>	Bums+Tabs <i>Андрей Ш.</i>	14:00	
	Зал № 3				ZUMBA <i>Таня Д.</i>	Dance Mix <i>Ира Г.</i>	Classic <i>Алексей Д.</i>		
	Зал № 4	PILATES ARC P <i>Саша</i>	Classic P <i>Тамара</i>	PILATES ARC P <i>Тамара</i>	Женское здоровье P <i>Тамара</i>	Classic P <i>Тамара</i>			
15:00	Зал № 1				Tabs - Flex <i>Тамара</i>	Bums+Tabs <i>Игорь</i>	Flex <i>Андрей Ш.</i>	15:00	
	Зал № 3	Bums + Flex <i>Оксана</i>			Oriental <i>Маша</i>	Super Sculpt <i>Оксана</i>	Latino <i>Алексей Д.</i>		
	Зал № 4	Yoga Stretching P <i>Ксения</i>	Functional <i>Артур</i>		Yoga <i>Даша</i>				
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ		! Pilates Reformer P <i>Тамара</i>						
16:00	Зал № 4	Pilates 2 <i>Ксения</i>				Antigravity Stretching P <i>Оксана</i>		16:00	
17:00	Зал № 4		Yoga Stretching P <i>Ксения</i>					17:00	
17:00	РИНГ	! Muay Thai P <i>Алексей</i>		! Muay Thai P <i>Алексей</i>		! Muay Thai P <i>Алексей</i>		17:00	
18:00	РИНГ		! Muay Thai P <i>Алексей</i>		! Muay Thai P <i>Алексей</i>			18:00	
18:30	Зал № 1	Super Sculpt <i>Игорь</i>	Step 1 <i>Саша</i>	Classic <i>Ира Г.</i>	Super Sculpt <i>Лиза</i>	Upper Body <i>Саша</i>	<b>НОВАЯ СЕКЦИЯ</b> <b>WOMEN'S BOXING</b>  вторник 10:00 четверг в 10:00  вторник в 19:30 четверг в 19:30		18:30
	Зал № 3	Oriental <i>Маша</i>		Bums+Tabs <i>Лиза</i>					
	Зал № 4		Pilates 2 <i>Ира Г.</i>		Pilates 1 <i>Ира Г.</i>				
	Зал № 4	Cycle <i>Артур</i>							
19:00	ЗВЕ			Таеквон-До P <i>Дмитрий О.</i>				19:00	
	РИНГ	Kickboxing <i>Дмитрий</i>	★ Muay Thai P <i>Егор</i>		Boxing <i>Максим</i>				
19:30	Зал № 1	Step 2 <i>Игорь</i>	PUMP <i>Артур</i>	ABL <i>Лиза</i>	Interval <i>Лиза</i>	Interval <i>Таня Д.</i>		19:30	
	Зал № 3	Interval <i>Саша</i>	Dynamic Stretching P <i>Саша</i>	Dance Mix <i>Тамара</i>	Yoga <i>Лиля</i>				
	Зал № 4		Barre Tr P <i>Тамара</i>	Женское здоровье P <i>Тамара</i>	Pilates 1 <i>Ира Г.</i>				
	Зал № 5 (балкон)	Kundalini Yoga 55 P <i>Маша</i>		Shivananda Yoga 90 P <i>Арина</i>					
	Зал № 4	Cycle <i>Артур</i>		CYCLE PRO 55 P <i>Артур</i>					
20:00	Зал № 4	ЙС <i>Таня Д.</i>	ANTIGRAVITY Basic P <i>Таня Д.</i>	INTERVAL YOGA P <i>Лиля</i>				20:00	
	РИНГ		! Women's Boxing P <i>Карен</i>		! Women's Boxing P <i>Карен</i>				
	ЗВЕ		Grappling P <i>Алексей Б.</i>	! Хочу шпагат P <i>Настя</i>	Grappling P <i>Алексей Б.</i>				
20:30	Зал № 1	★ Muay Thai <i>Егор</i>		Boxing <i>Максим</i>	★ Muay Thai <i>Егор</i>			20:30	
	Зал № 3				CYCLE BASIC 45 <i>Артур</i>				
	Зал № 4								
21:00	Зал № 1	ABL <i>Игорь</i>	Super Sculpt <i>Саша</i>	ZUMBA <i>Таня Д.</i>	PUMP <i>Лиза</i>	Strip <i>Ира Г.</i>		21:00	
	Зал № 3		Latino Advanced P <i>Алексей</i>	Functional <i>Артур</i>	Latino <i>Ира Г.</i>	Tabs - Flex <i>Таня Д.</i>			
	Зал № 4	Flex P <i>Тамара</i>	Yoga <i>Лиля</i>	★ PILATES ARC P <i>Тамара</i>					
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	! ANTIGRAVITY Adv. P <i>Таня Д.</i>	! Pilates Reformer P <i>Саша</i>	! Pilates Reformer P <i>Тамара</i>					



подробная информация на сервисе