

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время
		11 февраля	12 февраля	13 февраля	14 февраля	15 февраля	16 февраля	17 февраля	
8:00	Зал № 1				Bums+Tabs Катя		DYNAMIC STRETCHING тренировка для ↑ гибкости развитие гибкости без боли		8:00
	Зал № 3	Super Sculpt Катя							
9:00	Зал № 1		Step 1 Саша	Interval Тая Д.	Flex Катя	Super Sculpt Саша			9:00
	Зал № 2	Pilates 1 Ира Г.							
	Зал № 3	ABI Катя							
	Зал № 4						Pilates Advanced P Ира Г.	Yoga Самир	
	Сycle			CYCLE PRO 55 P Лида					
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	Boxing Шамиль	! Muay Thai P Алексей		! Muay Thai P Алексей	Boxing Шамиль			
9:30	Зал № 3					Yoga 90 P Лиля			9:30
	Сycle	CYCLE PRO 55 P Яна			CYCLE BASIC 45 Яна				
10:00	Зал № 1		Super Sculpt Тая К. & Артур	PUMP Лида	Functional Артур				10:00
	Зал № 3	Latino Ира Г.	Yoga Даша						
	Зал № 4		Dynamic Stretching P Саша	Pilates 2 Ира Г.			CYCLE PRO 55 P Артур		
	Сycle								
	ИС	ANTIGRAVITY P Саша							
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ		! Pilates Reformer P Тая К.	! Pilates Reformer P Катя	! Pilates Reformer P Катя	! Pilates Reformer P Саша			
11:00	Зал № 1		Interval Андрей Ш.	Step 2 P Андрей Ш.	ABL Тая К. & Артур	Upper Body Саша	Upper Body Игорь	Pilates 1 Катя	11:00
	Зал № 3	Step-n-Sculpt Саша						★ Kizomba Никита	
	Зал № 4			PILATES ARC P Оксана	Tai-chi P Андрей		Pilates 2 Саша		
	Зал № 5 (балкон)	Tai-chi P Андрей							
	Сycle		CYCLE BASIC 45 Катя						
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	! Pilates Reformer P Ира Г.	! Pilates Reformer P Оксана		! Pilates Reformer P Оксана	! Pilates Reformer P Ира Г.			
12:00	Зал № 1		AeroDance P Игорь	Tabx+Flex Тая К.	AeroDance Андрей Ш.	ABL Игорь	ABL Игорь	Super Sculpt Катя	12:00
	Зал № 2								
	Зал № 3	Functional Артур					Хочу шагаг P Настя	Functional Андрей Ш.	
	Зал № 4		Pilates Advanced P Оксана		Женское здоровье P Тамара		Barre Tr P Ира Г.	CYCLE BASIC 45 Тая Д.	
	Сycle								
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	! Pilates Reformer P Тая К.							
13:00	Зал № 1		Upper Body Тая К. & Артур	Latino Ира Г.	Super Sculpt Оксана	Step 2 Игорь	Step 2 Игорь	Step 1 Андрей Ш.	13:00
	Зал № 3			Yoga Самир		★ Kizomba Никита			
	Зал № 4			Barre Tr P Тамара			Dynamic Stretching P Саша	Latino P Ира Г.	
	Сycle							CYCLE PRO 55 P Лида	
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ						! Pilates Reformer P Саша	ANTIGRAVITY P Катя	
	ИС			AIR Pilates P Оксана					
14:00	Зал № 1		Super Sculpt Тая К. & Артур		Pilates 1 P Оксана		PUMP Игорь	Bums+Tabs Андрей Ш.	14:00
	Зал № 3	Upper Body Оксана			ZUMBA Тая Д.		Dance Mix Тая Д.	Classic Алексей Д.	
	Зал № 4		Classic P Тамара	PILATES ARC P Тамара	Женское здоровье P Тамара				
	ИС						ANTIGRAVITY P Ира Г.	Flex Андрей Ш.	
	Зал № 1				Tabx - Flex Тамара		! Bums+Tabs Игорь		
	Зал № 2	Yoga Stretching P Ксения							
15:00	Зал № 3	Bums + Flex Оксана			Oriental Маша	Super Sculpt Лида		Latino Алексей Д.	15:00
	Зал № 4		Functional Андрей Ш.		Yoga Даша				
	ИС								
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ		! Pilates Reformer P Тамара						
	Зал № 3		Pilates 2 Ксения						
	Зал № 4						Flex P Лиля		
16:00	Зал № 4		Yoga Stretching P Ксения						16:00
	Ринг	! Muay Thai P Алексей							
17:00	Ринг	! Muay Thai P Алексей							17:00
	Ринг	! Muay Thai P Алексей							
18:00	Ринг	! Muay Thai P Алексей							18:00
	Ринг	! Muay Thai P Алексей							
	Зал № 1	Super Sculpt Игорь	Step 1 Саша	Classic Ира Г.	Super Sculpt Лида	Upper Body Саша			
	Зал № 3	Oriental Маша	Pilates 2 Катя	Bums+Tabs Лида					
	Зал № 4					Pilates 1 Ира Г.			
	ИС		Flex & ANTIGRAVITY P Тамара						
18:30	ЗВЕ			Таеквон-До P Дмитрий О.					18:30
	Ринг	Kickboxing Дмитрий				Boxing Максим			
19:00	Ринг	! Muay Thai P Алексей							19:00
	Ринг	! Muay Thai P Алексей							
	Зал № 1	Step 2 Игорь	PUMP Катя	ABL Лида	Interval Лида	Step 1 Андрей Ш.			
	Зал № 3	Interval Саша	Dynamic Stretching P Саша	Dance Mix Тамара	Yoga Лиля				
	Зал № 4		Barre Tr P Тамара			Pilates 1 Ира Г.			
	Зал № 5 (балкон)	Kundalini Yoga 55 P Маша		Shivananda Yoga 90 P Арина					
19:30	Сycle			CYCLE PRO 55 P Артур		CYCLE BASIC 45 Лида			19:30
	ИС	ANTIGRAVITY Basic P Тая Д.	INTERVAL YOGA P Лиля						
	Ринг		! Women's Boxing P Карен		! Women's Boxing P Карен				
	Зал № 4								
	ЗВЕ	★ Muay Thai P Егор		Хочу шагаг P Настя	Boxing Максим	★ Muay Thai P Егор			
	Ринг								
20:00	Зал № 1	ABL Игорь	Super Sculpt Саша	ZUMBA Тая Д.	PUMP Лида	Strip Ира Г.			20:00
	Зал № 3		Latino Advanced P Алексей Д.	Functional Артур	Latino Ира Г.	Tabx+Flex Андрей Ш.			
	Зал № 4	Flex P Тамара	Yoga Лиля	★ PILATES ARC P Тамара					
	ИС	ANTIGRAVITY Adv. P Тая Д.							
	СТУДИЯ ПИЛАТЕС РИНГ	! Pilates Reformer P Саша	! Pilates Reformer P Тамара						
	ЗВЕ								
20:30	Зал № 1								20:30
	Ринг								
21:00	Зал № 1								21:00
	Ринг				Kickboxing Дмитрий				

НОВАЯ СЕКЦИЯ WOMEN'S BOXING

вторник 10:00
четверг в 10:00
вторник в 19:30
четверг в 19:30



подробная информация на сервисе