

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ		ВРЕМЯ						
7:15	LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 21°C		LES MILLS BODYJAM 55 мин 20°C		CrossPower 55 мин 20°C		LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C		Spanish Fitness 55 мин 19°C		CrossPower 55 мин 20°C		LES MILLS BODYJAM 55 мин 21°C		7:15						
7:30	Ashtanga YOGA 90 мин 23°C				Ashtanga YOGA 90 мин 24°C				Ashtanga YOGA 90 мин 24°C						7:30						
8:00			Школа бокса * 55 мин 21°C				Школа бокса * 55 мин 21°C				Школа бокса * 55 мин 21°C										
8:15			STRETCH 45 мин 4				Триатлон* 7				Триатлон* 7				8:15						
9:00	CrossPower 55 мин 22°C		PILATES ALLEGRO* 55 мин 1		LES MILLS RPM 55 мин 19°C		Школа кикбоксинга * 55 мин 21°C		LES MILLS RPM 55 мин 19°C		Школа кикбоксинга * 55 мин 21°C		Kickboxing 55 мин 3		TURBO ROW * 55 мин 7		9:00				
10:00	LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C		Latino Beginners 55 мин 19°C		Бокс WOMEN 55 мин 3		ABS + STRETCH 55 мин 7		BODYATTACK 55 мин 20°C		ZUMBA 55 мин 19°C		Бокс 55 мин 3		LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 21°C		HATHA YOGA 90 мин 4	10:00			
11:00	STRETCH 45 мин 7		PRENATAL YOGA 55 мин 4		ORIENTAL Advanced 55 мин 4		PRENATAL YOGA 55 мин 4		Step Advanced 55 мин 20°C		PILATES ALLEGRO* 55 мин 1		Strip-plastic 55 мин 4		LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C		ZUMBA 55 мин 20°C		LES MILLS BODYPUMP 55 мин 18°C	11:00	
12:00	TREKKING 30 мин ТРЕН. ЗАЛ 20-22°C		HATHA YOGA 90 мин 4		Ashtanga YOGA 90 мин 4		HATHA YOGA 90 мин 4				Ashtanga YOGA 90 мин 4		STEP 75 мин 21°C		Ashtanga YOGA 55 мин 4		LES MILLS RPM 55 мин 19°C			12:00	
12:30	Core Training 30 мин 7																			12:30	
13:00			MT 55 мин 21°C						UPPER BODY 45 мин 19°C				TREKKING* 30 мин ТРЕН. ЗАЛ 23-24°C							13:00	
13:30													Core Training 30 мин 7							13:30	
14:00	CrossPower 55 мин 7		Antigravity yoga** BEGINNERS 55 мин 1		Functional Training 55 мин 2		CrossPower 55 мин 7		PILATES ALLEGRO* 55 мин 1		ABL 55 мин 21°C		LES MILLS BODYJAM 55 мин 4		CrossPower 55 мин 7		LES MILLS BODYBALANCE 55 мин 4			14:00	
15:00	YOGA SOFT 55 мин 4						STRETCH 45 мин 4				MT SOFT 45 мин 7		Бокс WOMEN 55 мин 3							15:00	
16:00													Strip-plastic 55 мин 4							16:00	
17:00													LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 7		ORIENTAL 55 мин 4		MT 55 мин 7			17:00	
18:00	Strip-plastic 55 мин 4				Бокс WOMEN 55 мин 3								STRETCH 45 мин 4		STRETCH 45 мин 4					18:00	
18:10			TREKKING* 45 мин ТРЕН. ЗАЛ 20-22°C						TREKKING* 45 мин ТРЕН. ЗАЛ 20-22°C											18:10	
18:30	TREKKING* 30 мин ТРЕН. ЗАЛ 20-22°C		Ashtanga YOGA 90 мин 4						Ashtanga YOGA 90 мин 4											18:30	
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 7		Бокс 55 мин 3		CrossPower BOX 55 мин 7		LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C		PILATES ALLEGRO* 55 мин 1		Бокс * 55 мин 3		MT 55 мин 7		CrossPower 55 мин 7		ABL 55 мин 7		Бокс 55 мин 3		19:00
19:30	ABS 30 мин 4		CYCLE TURBO* 55 мин 2		Kickboxing 3		LES MILLS BODYJAM 55 мин 4		CYCLE TURBO* 55 мин 2		Kickboxing 3		Antigravity yoga** 55 мин 1						* - Занятие по предварительной записи STUDIO* - Платное занятие по предварительной записи ** - Занятие по предварительной записи с обязательным прохождением ознакомительного инструктажа		19:30
20:00	Школа бокса * 55 мин 3		Школа кикбоксинга * 55 мин 3		Школа бокса * 55 мин 3		Школа кикбоксинга * 55 мин 3		Школа кикбоксинга * 55 мин 3		Школа бокса * 55 мин 3									20:00	
	ABL 55 мин 7		Веложкола* 55 мин 2		Tango Fitness 55 мин 4		STRETCH 45 мин 4		Веложкола* 55 мин 7		LES MILLS BODYBALANCE 55 мин 4		MFR+STRETCH 55 мин 4		Триатлон* 2						