



понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
7.30	45 мин.	7.30	55 мин.	7.30	45 мин.	7.30	55 мин.	7.30	45 мин.	11.00	55 мин.		
Club Cycle		Hatha-Yoga 1		Jogging		Hatha-Yoga 2		Club Power		Club Cycle			
	Кардио зал		Зал 1		Кардио зал		Зал 1		Зал 1		Кардио зал		
9.00	55 мин.			9.00	55 мин.	10.00	45 мин.			12.00	45 мин.	11.00	55 мин.
Pilates Adagio NEW				Core training NEW		Jogging				ABS		Bella Donna	
	Зал 1				Зал 1		Кардио зал				Зал 1		Зал 1
10.00	45 мин.	11.00	55 мин.			11.00	45 мин.	11.00	55 мин.	13.00	55 мин.	12.00	45 мин.
Jogging		Power Ball				ABS		Club Power		Step 1		Slide	
	Кардио зал		Зал 1				Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 1
11.00	55 мин.	12.00	45 мин.	11.00	55 мин.	12.00	55 мин.	12.00	55 мин.	14.00	90 мин.	13.00	55 мин.
Club Power		Gravidanza		La Tutta Forza		Club Cycle		Stretch		Ишвара йога		Upper Body + stretch	
	Зал 1		Зал 2		Зал 1		Кардио зал		Зал 1		Зал 1		Зал 1
12.00	55 мин.	12.00	45 мин.	12.00	55 мин.	12.00	55 мин.	13.00	55 мин.	15.30	55 мин.	13.00	55 мин.
Stretch		Primo Passo		Pilates Allegro		Body Ballet		Strip Plastica		Danza Grazia NEW		Club Fiesta NEW	
	Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 2
13.00	55 мин.	13.00	55 мин.	13.00	45 мин.	13.00	45 мин.	14.00	55 мин.	16.30	45 мин.	14.00	55 мин.
Студия балета*		Salute Classe		Slide		Круговая тренировка		Pilates Adagio		Jogging		Club Battle NEW	
	Зал 2		Зал 1		Зал 1		ТЗ		Зал 1		Кардио зал		Зал 1
13.00	55 мин.	14.00	55 мин.	14.00	90 мин.	13.00	45 мин.	15.15	45 мин.	17.15	55 мин.	15.00	55 мин.
Upper Body + stretch		Danza Grazia NEW		Yoga Therapy		Primo Passo NEW		Gravidanza		Pilates Allegro		Club Power	
	Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 2		Зал 1		Зал 1
14.00	60 мин.	15.00	60 мин.	15.00	55 мин.	14.00	55 мин.	15.00	55 мин.			16.00	55 мин.
Ишвара йога		Thai-chi/Цигун		Bella Donna		LBS		Flamenco				Stretch	
	Зал 1		Зал 1		Зал 2		Зал 1		Зал 1				Зал 1
		18.30	55 мин.			15.00	55 мин.						
		Step 1				Orientale Adagio							
			Зал 1				Зал 1						
18.30	55 мин.	19.00	45 мин.	18.30	55 мин.	18.30	55 мин.	18.30	55 мин.				
Core training		Defile		Danza Grazia NEW		Gymstick NEW		Cardiostrip					
	Зал 1		Зал 2		Зал 1		Зал 1		Зал 1				
19.00	45 мин.	19.00	45 мин.	18.45	45 мин.	19.00	55 мин.	19.30	55 мин.				
Круговая тренировка		Club Cycle		Jogging		Danza Grazia NEW		Pilates Allegro					
	ТЗ NEW		Кардио зал		Кардио зал		Зал 2		Зал 2				
18.30	55 мин.	19.45	30 мин.	19.30	55 мин.	19.30	45 мин.	19.30	45 мин.			20.00	90 мин.
Bella Donna		ABS		Pilates Adagio		Club Cycle		Slide				Yoga Therapy	
	Зал 2		Зал 2		Зал 2		Кардио зал		Зал 1				Зал 1
19.30	55 мин.	19.30	55 мин.	19.30	55 мин.	19.30	55 мин.	20.30	55 мин.				
Club Fiesta NEW		La Tutta Forza		Club Power		Club Power		LBS					
	Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал1		Зал 1				
19.30	60 мин.	20.15	55 мин.	20.00	55 мин.	20.00	90 мин.	20.30	55 мин.				
Yoga Nidra		Body Ballet		Kickboxing		Power Yoga		Orientale Allegro					
	Зал 2		Зал 2		ТЗ		Зал 2		Зал 2				
20.30	55 мин.	20.30	60 мин.	20.30	55 мин.	20.30	55 мин.	21.30	30 мин.				
Club Power		Hatha-Yoga 1		Flamenco		Club Battle NEW		Stretch					
	Зал 1		Зал 1		Зал 2		Зал 1		Зал 1				
21.30	45 мин.	21.30	55 мин.	20.30	45 мин.	21.30	30 мин.						
Stretch		Orientale Adagio NEW		Stretch		ABS							
	Зал 1		Зал 1		Зал 1		Зал 1						

Координатор групповых программ Никитина Надежда  
[fitness@lasalute.ru](mailto:fitness@lasalute.ru)

\* - занятие по предварительной оплате.



понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
2 апреля		3 апреля		4 апреля		5 апреля		6 апреля		7 апреля		8 апреля	
7.30	45 мин.	7.30	55 мин.	7.30	45 мин.	7.30	55 мин.	7.30	45 мин.	11.00	55 мин.		
Club Cycle		Hatha-Yoga 1		Jogging		Hatha-Yoga 2		Club Power		Club Cycle			
Роман	Кардио зал	Павел	Зал 1	Роман	Кардио зал	Павел	Зал 1	Роман	Зал 1	Алексей	Кардио зал		
9.00	55 мин.			9.00	55 мин.	10.00	45 мин.			12.00	45 мин.	11.00	55 мин.
Pilates Adagio NEW				Core training NEW		Jogging				ABS		Bella Donna	
Надежда	Зал 1			Надежда	Зал 1	Надежда	Кардио зал			Ольга	Зал 1	Марьям	Зал 1
10.00	45 мин.	11.00	55 мин.			11.00	45 мин.	11.00	55 мин.	13.00	55 мин.	12.00	45 мин.
Jogging		Power Ball				ABS		Club Power		Step 1		Slide	
Ильгиз	Кардио зал	Оксана	Зал 1			Надежда	Зал 1	Оксана/Илья	Зал 1	Ольга	Зал 1	Ольга	Зал 1
11.00	55 мин.	12.00	45 мин.	11.00	55 мин.	12.00	55 мин.	12.00	55 мин.	14.00	90 мин.	13.00	55 мин.
Club Power		Gravidanza		La Tutta Forza		Club Cycle		Stretch		Ишвара йога		Upper Body + stretch	
София/Ильгиз	Зал 1	Надежда	Зал 2	София	Зал 1	Роман	Кардио зал	Оксана	Зал 1	Павел	Зал 1	Ольга	Зал 1
12.00	55 мин.	12.00	45 мин.	12.00	55 мин.	12.00	55 мин.	13.00	55 мин.	15.30	55 мин.	13.00	55 мин.
Stretch		Primo Passo		Pilates Allegro		Body Ballet		Strip Plastica		Danza Grazia NEW		Club Fiesta NEW	
Надежда	Зал 1	Оксана	Зал 1	София	Зал 1	Геннадий	Зал 1	Марьям	Зал 1	Борис	Зал 1	Оксана	Зал 2
13.00	55 мин.	13.00	55 мин.	13.00	45 мин.	13.00	45 мин.	14.00	55 мин.	16.30	45 мин.	14.00	55 мин.
Студия балета*		Salute Classe		Slide		Круговая тренировка		Pilates Adagio		Jogging		Club Battle NEW	
Геннадий	Зал 2	Надежда	Зал 1	Надежда	Зал 1	Илья	ТЗ	Надежда	Зал 1	Надежда	Кардио зал	Роман	Зал 1
13.00	55 мин.	14.00	55 мин.	14.00	90 мин.	13.00	45 мин.	15.15	45 мин.	17.15	55 мин.	15.00	55 мин.
Upper Body + stretch		Danza Grazia NEW		Yoga Therapy		Primo Passo NEW		Gravidanza		Pilates Allegro		Club Power	
София	Зал 1	Борис	Зал 1	Даниела	Зал 1	Оксана	Зал 1	Надежда	Зал 2	Надежда	Зал 1	Роман/Ильгиз	Зал 1
14.00	60 мин.	15.00	60 мин.	15.00	55 мин.	14.00	55 мин.	15.00	55 мин.			16.00	55 мин.
Ишвара йога		Thai-chi/Цигун		Bella Donna		LBS		Flamenco				Stretch	
Павел	Зал 1	Андрей	Зал 1	Марьям	Зал 2	Оксана	Зал 1	Татьяна	Зал 1			Ильгиз	Зал 1
		18.30	55 мин.				55 мин.						
		Step 1				Orientale Adagio							
18.30	55 мин.	Ильгиз	Зал 1			Марьям	Зал 1						
		19.00	45 мин.	18.30		18.30	55 мин.	18.30	55 мин.				
Core training		Defile		Danza Grazia NEW		Gymstick NEW		Cardiostrip					
Ольга	Зал 1	Натаалья Т.	Зал 2	Оксана	Зал 1	Ольга	Зал 1	Марьям	Зал 1				
19.00	45 мин.	19.00	45 мин.	18.45	45 мин.	19.00	55 мин.	19.30	55 мин.				
Круговая тренировка		Club Cycle		Jogging		Danza Grazia NEW		Pilates Allegro					
Алексей	Т. NEW	Алексей	Кардио зал	Надежда	Кардио зал	Владимир	Зал 2	Марьям	Зал 2				
18.30	55 мин.	19.45	30 мин.	19.30	55 мин.	19.30	45 мин.	19.30	45 мин.			20.00	90 мин.
Bella Donna		ABS		Pilates Adagio		Club Cycle		Slide				Yoga Therapy	
Марьям	Зал 2	Алексей	Зал 2	Надежда	Зал 2	Роман	Кардио зал	Ольга	Зал 1			Даниела	Зал 1
19.30	55 мин.	19.30	55 мин.	19.30	55 мин.	19.30	55 мин.	20.30	55 мин.				
Club Fiesta NEW		La Tutta Forza		Club Power		Club Power		LBS					
Оксана	Зал 1	Ильгиз	Зал 1	София/Оксана	Зал 1	Ольга	Зал 1	Ольга	Зал 1				
19.30	60 мин.	20.15	55 мин.	20.00	55 мин.	20.00	90 мин.	20.30	55 мин.				
Yoga Nidra		Body Ballet		Kickboxing		Power Yoga		Orientale Allegro					
Даниела	Зал 2	Геннадий	Зал 2	Владимир	ТЗ	Светлана	Зал 2	Марьям	Зал 2				
20.30	55 мин.	20.30	60 мин.	20.30	55 мин.	20.30	55 мин.	21.30	30 мин.				
Club Power		Hatha-Yoga 1		Flamenco		Club Battle NEW		Stretch					
София/Оксана	Зал 1	Анжелика	Зал 1	Татьяна	Зал 2	Роман	Зал 1	Ольга	Зал 1				
21.30	45 мин.	21.30	55 мин.	20.30	45 мин.	21.30	30 мин.						
Stretch		Orientale Adagio NEW		Stretch		ABS							
Оксана	Зал 1	Саломея	Зал 1	София	Зал 1	Роман	Зал 1						

Координатор групповых программ Никитина Надежда  
[fitness@lasalute.ru](mailto:fitness@lasalute.ru)

\* - занятие по предварительной оплате.