

	Пн		Вт		Ср		Чт		Пт		Сб		Вс																
7:30	3 Зал	45 мин	Club Cycle		1 Зал	55 мин	Hatha-Yoga 1		1 Зал	55 мин	Ишвара йога		3 Зал	45 мин	Club Cycle		7:30												
9:00	1 Зал	55 мин	Hatha-Yoga 1				1 Зал	55 мин	La Tutta Forza								9:00												
9:30																	9:30												
11:00	1 Зал	55 мин	Club Power		1 Зал	55 мин	LBS		1 Зал	55 мин	Interval training		1 Зал	45 мин	ABS		1 Зал	55 мин	BOSU training		3 Зал	55 мин	Club Cycle		1 Зал	55 мин	Bellissimo		11:00
12:00	1 Зал	55 мин	Stretch		1 Зал	45 мин	Primo Passo		1 Зал	55 мин	Pilates Allegro		1 Зал	55 мин	Здоровая спина		1 Зал	55 мин	Stretch		1 Зал	45 мин	ABS		1 Зал	55 мин	Deep Work		12:00
	3 Зал	45 мин	Club Cycle		3 Зал	55 мин	Club Cycle		3 Зал	45 мин	Club Cycle		3 Зал	45 мин	SpeedWay														
13:00	1 Зал	55 мин	Upper Body		1 Зал	55 мин	Здоровая спина		1 Зал	55 мин	Power Slide		1 Зал	55 мин	Body Ballet		1 Зал	55 мин	Bellissimo		1 Зал	55 мин	Interval training		1 Зал	55 мин	Club Latina		13:00
	2 Зал	55 мин	Dance Classe						3 Зал	45 мин	Club Cycle										3 Зал	45 мин	Club Cycle		3 Зал	45 мин	Круговая тренировка		
14:00	1 Зал	55 мин	BOSU training		1 Зал	55 мин	Club Power		1 Зал	90 мин	Hatha-Yoga 1		1 Зал	55 мин	LBS		1 Зал	55 мин	Pilates Adagio		1 Зал	90 мин	Ишвара йога		1 Зал	55 мин	KickFun		14:00
					2 Зал	55 мин	Salsa						2 Зал	55 мин	Orientale Adagio		2 Зал	55 мин	Interval training		3 Зал	55 мин	Club Cycle						
14:30					3 Зал	45 мин	Club Cycle																						14:30
15:00	1 Зал	90 мин	Yoga Therapy		1 Зал	55 мин	KickFun				1 Зал	55 мин	МФР		1 Зал	55 мин	Dance Classe						1 Зал	55 мин	Club Power		15:00		
15:30									1 Зал	45 мин	ABS										1 Зал	55 мин	Здоровая спина						15:30
16:00																							1 Зал	55 мин	МФР		16:00		
16:30																							1 Зал	55 мин	La Tutta Forza		16:30		
17:30																							1 Зал	55 мин	Pilates Allegro		17:30		
18:30	1 Зал	55 мин	La Tutta Forza		1 Зал	55 мин	Functional training		2 Зал	55 мин	Hatha-Yoga 1		1 Зал	55 мин	BOSU training		1 Зал	55 мин	LBS		1 Зал	60 мин	Hatha-Yoga 1						18:30
	2 Зал	55 мин	Bellissimo		2 Зал	60 мин	Yoga Body Slim				КЗ	55 мин	Jogging		2 Зал	55 мин	Pilates Allegro												
	3 Зал	45 мин	Power Cycle								2 Зал	55 мин	Здоровая спина																
19:00					3 Зал	45 мин	Club Cycle		1 Зал	55 мин	Interval training												1 Зал	60 мин	Yoga Therapy		19:00		
19:30	1 Зал	55 мин	ABS+Stretch		1 Зал	55 мин	Interval training		2 Зал	55 мин	Pilates Adagio		1 Зал	55 мин	Deep Work		1 Зал	90 мин	Yoga Body Slim		1 Зал	55 мин	Stretch						19:30
	2 Зал	60 мин	Aroma Yoga AntiStress						КЗ	55 мин	Единоборства		2 Зал	55 мин	Dance Classe		3 Зал	55 мин	Club Cycle										
													3 Зал	45 мин	Club Cycle														
19:45					2 Зал	30 мин	ABS																					19:45	
20:00									3 Зал	55 мин	Баскетбол						90 мин	Баскетбол					1 Зал	60 мин	Yoga Nidra		20:00		
									1 Зал	55 мин	Club Power																		
20:15					2 Зал	55 мин	Body Ballet																				20:15		
20:30	1 Зал	55 мин	Club Power		1 Зал	90 мин	Hatha-Yoga 2		2 Зал	90 мин	Йога Аиенгара		2 Зал	45 мин	ABS													20:30	
	2 Зал	55 мин	Здоровая спина										1 Зал	90 мин	Fitness Yoga														
21:00									1 Зал	45 мин	Stretch																21:00		
21:15					2 Зал	55 мин	МФР																				21:15		
21:30	1 Зал	45 мин	Stretch																								21:30		

Mind - body

Кардиотренировки

Силовые классы

Танцевальные классы

Функциональный тренинг

Единоборства