

# Расписание групповых программ в клубе на пр.Науки, д.10

Действительно с 01.11 до 30.11

понедельник	вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		
	09:00				08:00								
	<b>SUPER SCULPT</b>				<b>ABS+FLEX</b>								
	Пелевина	бол.зал			Пелевина	бол.зал							
09:00	10:00		09:00		09:00		09:00		09:30	1,5 часа			
<b>PILATES +</b>	<b>BUMS+FLEX</b>		<b>PILATES</b>		<b>UPPER BODY</b>		<b>SUPER SCULPT</b>		<b>YOGA</b>				
Михайлова	бол.зал	Пелевина	бол.зал	Хвостова	бол.зал	Пелевина	бол.зал	Фадеева	бол.зал	Литвинов	бол.зал		
10:00	11:00		10:00	45 МИН	10:00		10:00						
<b>LOWER BODY</b>	<b>STEP 1</b>		<b>GLOBAL TRAINING</b>		<b>LOWER BODY</b>		<b>BUMS+FLEX</b>						
Михайлова	бол.зал	Пелевина	бол.зал	Хвостова	бол.зал	Пелевина	бол.зал	Фадеева	бол.зал				
11:00	11:30	1,5 часа	11:00		10:00		11:00		11:00	45 мин	11:00		
<b>ABS+FLEX</b>	<b>YOGA</b>		<b>FLEX</b>		<b>LOVE DANCE</b>		<b>STRIP DANCE 1</b>		<b>GLOBAL TRAINING</b>		<b>BUMS+ABS</b>		
Михайлова	мал.зал	Лебедев	мал.зал	Хвостова	бол.зал	Нагнибида	мал.зал	Фадеева	бол.зал	Кулик Е	бол.зал	Веснина	бол.зал
11:00	12:00		13:00	1,5 часа	11:00		11:00		12:00		12:00		
<b>ARABIC DANCE 1</b>	<b>STRIP DANCE 1</b>		<b>YOGA</b>		<b>ARABIC DANCE 1</b>		<b>LOVE DANCE</b>		<b>ARABIC DANCE 2</b>		<b>UPPER BODY</b>		
Нагнибида	бол.зал	Фадеева	бол.зал	Лебедев	бол.зал	Нагнибида	бол.зал	Нагнибида	мал.зал	Нагнибида	мал.зал	Веснина	бол.зал
	13:00				12:00	1,5 часа	12:00		12:00				
	<b>FLEX</b>				<b>YOGA</b>		<b>FLEX</b>		<b>Суставная гимнастика</b>				
	Фадеева	мал.зал			Воробьева В	бол.зал	Фадеева	бол.зал	Кулик Е	бол.зал			
	13:00						13:00	1,5 часа	13:00		14:00		
	<b>BUMS+ABS</b>						<b>YOGA</b>		<b>ABS+FLEX</b>		<b>LATINA DANCE</b>		
	Хвостова	бол.зал					Лебедев	бол.зал	Кулик Е	бол.зал	Алимамаедова	бол.зал	
	14:00								14:00	1,5 часа	15:00		
	<b>UPPER BODY</b>								<b>YOGA</b>		<b>FLEX</b>		
	Хвостова	бол.зал							Лебедев	бол.зал	Алимамаедова	бол.зал	
	15:00										16:00		
	<b>PILATES +</b>										<b>SUPER SCULPT</b>		
	Хвостова	бол.зал									Рожкина	бол.зал	
			17:00	50 мин	17:00		17:00	50 мин			17:00		
			<b>FITBALL</b>		<b>BUMS+ABS</b>		<b>FITBALL</b>				<b>Zumba</b>		
			Хвостова	бол.зал	Пелевина	бол.зал	Хвостова	бол.зал			Рожкина	бол.зал	
18:00	18:00		18:00		18:00		18:00						
<b>PUMP</b>	<b>SUPER SCULPT</b>		<b>LOWER BODY</b>		<b>STEP 1</b>		<b>FLEX</b>						
Веснина	бол.зал	Замула Е	бол.зал	Хвостова	бол.зал	Пелевина	бол.зал	Хвостова	бол.зал				
				18:00					18:00				
				<b>LATINA DANCE</b>					<b>BUMS+ABS</b>				
			Алимамаедова	мал.зал					Рожкина	бол.зал			
19:00	19:00	коммерч.класс	19:00		19:00	45 мин	19:00		19:00				
<b>STEP INTERVAL</b>	<b>LOWER BODY</b>		<b>PUMP</b>		<b>GLOBAL TRAINING</b>		<b>STEP INTERVAL</b>		<b>UPPER BODY</b>				
Веснина	бол.зал	Замула Е	бол.зал	Хвостова	бол.зал	Веснина	бол.зал	Хвостова	бол.зал	Рожкина	бол.зал		
				19:00									
				<b>ARABIC DANCE 2</b>									
			Нагнибида	детский.зал									
20:00	20:00		20:00		20:00	45 мин	20:00	45 МИН					
<b>PILATES</b>	<b>ABS+FLEX</b>		<b>PILATES</b>		<b>STRETCHING</b>		<b>BUMS+FLEX</b>						
Фадеева А.	бол.зал	Замула Е	бол.зал	Фадеева А.	бол.зал	Веснина	бол.зал	Хвостова	бол.зал				
21:00	21:00	1,5 часа	21:00		21:00	1,5 часа							
<b>STRIP DANCE 2</b>	<b>ЙОГТЕРАПИЯ ПОЗВОНОЧНИКА</b>		<b>STRIP DANCE 2</b>		<b>YOGA</b>								
Фадеева А.	бол.зал	Штанько	бол.зал	Фадеева А.	бол.зал	Черняева	бол.зал						
22:00			22:00										
<b>YOGA+FLEX</b>			<b>FLEX</b>										
Фадеева А.	бол.зал		Фадеева А.	бол.зал									

**Адрес: пр.Науки, д.10**  
**Телефон: 955-77-90;291-94-63.**

Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора.

	Силовые классы		Функциональный тренинг		Танцевальные классы
	Кардио программы		Mind&Body		Коммерческие классы