**Расписание тренировок *Оздоровительный клуб «Семья» пр.Буденновский 92А, тел: 231-58-53, 8-908-170-63-74.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** |
| 13-00 |  | Персональные тренировки | Каланетика(Оля П.) | Персональные тренировки | Каланетика(Оля П.) | Боди-балет (Оля П.)  |
| 14-00 | Персональные тренировки |  | Боди-балет(Оля П.) |  | Боди-балет (Оля П.) | Стрейчинг (Оля П.) |
| 15-00 |  | Персональные тренировки | Стретчинг(Оля П.) | Персональные тренировки | Стретчинг(Оля П.) |  |
| 16-00 | Восточные танцы (детская группа) *(Яна Л.)* |  | Восточные танцы (детская группа) *(Яна Л.)* |  | Восточные танцы (детская группа) *(Яна Л.)* |  |
| 17-00 | Фитнес йога (*Вика Д.)* | Стрип-Фитнес *(Вика Д.)* | Фитнес йога (*Вика Д.)* | Стрип-Фитнес *(Вика Д.)* | Фитнес йога (*Вика Д.)* |  |
| Детский фитнес*(Ира К.)* | Бальные танцы (Оля П.) | Детский фитнес*(Ира К.)* | Бальные танцы(Оля П.) |
| 18-00 | Восток +  *(Вика Д.)* | Пилатес *(Вика Д.)* | Восток +  *(Вика Д.)* | Пилатес  *(Вика Д.)* | Восток +  *(Вика Д.)* |  |
| Боди-балет(Оля П.) | Гимнастика (дети)*(Ира К.)* | Детские танцы (Оля П.) | Гимнастика (дети) *(Ира К.)* | Детские танцы (Оля П.) |
| 19-00 | Силовая аэробика *(Вика Д.)* | Каланетика *(Вика Д.)* | Силовая аэробика *(Вика Д.)* | Каланетика*(Вика Д.)* | Силовая аэробика *(Вика Д.)* |  |
| Стретчинг(Оля П.) | Цыгун  (Ира Д.) | Хореография (дети) (Оля П.) | Цыгун  (Ира Д.)  | Хореография (дети) (Оля П.) |
| 20-00 | Парная йога *(Вика Д.)* | Боди-шейп(Настя Б.) | Парная йога *(Вика Д.)* | Боди-шейп(Настя Б.) | Парная йога *(Вика Д.)* |  |
| Бальные танцы (Оля П.) | Восточные танцы*(Яна Л.)* | Фламенко (Оля П.) | Восточные танцы*(Яна Л.)* | Фламенко (Оля П.) |

Зеленым отмечены тренировки, которые входят в акцию