

Расписание тренировок

пр. Буденновский 92А, сайт: www.argo-don.ru, 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.)	Body-ballet (Оля П.)
14-00	Персональные тренировки		Body-ballet (Оля П.)		Body-ballet (Оля П.)	Стрейчинг (Оля П.)
15-00		Персональные тренировки	Стретчинг (Оля П.)	Персональные тренировки	Стретчинг (Оля П.)	
17-00	Стрип-Фитнес (Вика Д.)	Фитнес йога (Вика Ч)	Стрип-Фитнес (Вика Д.)	Фитнес йога (Вика Ч)	Стрип-Фитнес (Вика Д.)	
			Бальные танцы (Оля П.)		Бальные танцы (Оля П.)	
18-00	Восток + (Вика Д.)	Пилатес (Вика Ч)	Восток + (Вика Д.)	Пилатес (Вика Ч)	Восток + (Вика Д.)	
	Body-ballet (Оля П.)	Гимнастика (дети) (Вика Ч.)	Детские танцы (Оля П.)	Гимнастика (дети) (Вика Ч.)	Детские танцы (Оля П.)	
19-00	Каланетика (Вика Д.)	Силовая аэробика (Настя Б.)	Каланетика (Вика Д.)	Силовая аэробика (Настя Б.)	Каланетика (Вика Д.)	
		Yoga-Stretching (Вика Ч.)	Хореография (дети) (Оля П.)	Yoga-Stretching (Вика Ч.)	Хореография (дети) (Оля П.)	
20-00	Парная йога (Вика Д.)	Body-shepe (Настя Б.)	Парная йога (Вика Д.)	Body-shepe (Настя Б.)	Парная йога (Вика Д.)	
	Бальные танцы (Оля П.)	Восточные танцы (Яна Л.)	Фламенко (Оля П.)	Восточные танцы (Яна Л.)	Фламенко (Оля П.)	

Тренировки, на которые ведётся набор выделены **жирным шрифтом**.