



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>AEROBIC</b> 10:00 Корюкова Ирина	<b>ЙОГА</b> 09:30 Бишикиревич Ольга	<b>AEROBIC</b> 10:00 <b>STEP</b> Корюкова Ирина	<b>ЙОГА</b> 09:30 Бишикиревич Ольга	<b>AEROBIC</b> 10:00 Корюкова Ирина		
<b>Гр. Здоровья</b> 11:00 (Fitness +) Корюкова Ирина	<b>BODY</b> 11:00 <b>FLEX</b> Корюкова Ирина	<b>Гр. Здоровья</b> 11:00 (Fitness +) Корюкова Ирина	<b>BODY</b> 11:00 <b>FLEX</b> Корюкова Ирина	<b>Гр. Здоровья</b> 11:00 (Fitness +) Корюкова Ирина	<b>HOT</b> 11:00 <b>IRON</b> Москвина Катя	<b>ЙОГА</b> 11:00 1 час Бишикиревич Ольга
	<b>Стрип -</b> 12:00 пластика Соколова Вероника	<b>PILATES</b> 12:00 Зоркова Наташа	<b>Стрип -</b> 12:00 пластика Соколова Вероника		<b>BEST FIT</b> 12:00 Корюкова Ирина	<b>Fase bilding</b> (гимнастика 12:30 лица) Бишикиревич Ольга
<b>HOT IRON II</b> 13:00 Моисеева Марина	<b>BEST FIT</b> 13:00 Моисеева Марина	<b>HOT IRON II</b> 13:00 Моисеева Марина	<b>BEST FIT</b> 13:00 Моисеева Марина	<b>HOT IRON II</b> 13:00 Моисеева Марина	<b>PILATES</b> 13:00 Корюкова Ирина	<b>MAKE BODY</b> 13:30 Тимова Настя
<b>MAKE</b> 14:00 <b>BODY</b> Моисеева Марина	<b>Функциональный</b> <b>тренинг</b> 14:00 Моисеева Марина	<b>MAKE</b> 14:00 <b>BODY</b> Моисеева Марина	<b>Функциональный</b> <b>тренинг</b> 14:00 Моисеева Марина	<b>MAKE</b> 14:00 <b>BODY</b> Моисеева Марина	<b>Стрип -</b> 14:00 пластика Лыткина Дарья	<b>BEST FIT</b> Тимова Настя
			<b>ABS</b> 15:00 Моисеева Марина			<b>ШЕСТ</b> 15:30
<b>PILATES</b> 16:00 Зоркова Наташа	<b>Детский</b> 16:00 <b>фитнесс</b>	<b>Total stretch</b> 16:00 Тимова Настя	<b>Детский</b> 16:00 <b>фитнесс</b>	<b>PILATES</b> 16:00 Зоркова Наташа		
	<b>Fase bilding</b> 17:00 (гимнастика лица) Бишикиревич Ольга	<b>BEST FIT</b> 17:00 Тимова Настя	<b>Fase bilding</b> 17:00 (гимнастика лица) Бишикиревич Ольга			
<b>HOT IRON</b> 18:00 Москвина Катя	<b>MAKE</b> 18:00 <b>BODY</b> Бишикиревич Ольга	<b>HOT IRON</b> 18:00 Москвина Катя	<b>MAKE</b> 18:00 <b>BODY</b> Бишикиревич Ольга	<b>ЙОГА</b> 18:00 Бишикиревич Ольга		
<b>MAKE</b> 19:00 <b>BODY + STEP</b> Бишикиревич Ольга	<b>AEROBIC</b> 19:00 Корюкова Ирина	<b>MAKE</b> 19:00 <b>BODY</b> Бишикиревич Ольга	<b>AEROBIC</b> 19:00 <b>STEP</b> Корюкова Ирина	<b>MAKE</b> 19:00 <b>BODY</b> Бишикиревич Ольга		
<b>Стрип -</b> 20:00 пластика Кислицина Анна		<b>ЙОГА</b> 20:00 Бишикиревич Ольга		<b>Стрип -</b> 20:00 пластика Кислицина Анна		
	<b>PILATES MAT</b> Корюкова Ирина		<b>PILATES MAT</b> Корюкова Ирина			

<p><u>АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Упражнения под музыку, сжигают жировую прослойку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают состояния мышц и увеличивают гибкость.</p> <p><u>ГРУППА ЗДОРОВЬЯ 50+</u> (250-300 ккал) Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.</p> <p><u>HOT IRON</u> (450-500 ккал) <b>СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА КОНСТРУКТОР ВАШЕГО ТЕЛА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Быстрое сжигание жира</li> <li>✓ Уменьшение объемов</li> <li>✓ Коррекция фигуры</li> </ul> <p><b>ВЫ СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ, КРАСИВЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ</b> <u>BEST FIT</u> (до 737 ккал) Универсальная программа по укреплению всех групп мышц, задействована аэробная и силовая нагрузка, класс высокой интенсивности, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.</p>	<p><u>TOTAL STRETCH</u> (250-300 ккал) Улучшение гибкости и подвижности суставов, программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, быстрый способ расслабиться.</p> <p><u>MAKE BODY</u> (400-450 ккал) Универсальная программа по укреплению всех основных групп мышц, сжигает лишние калории, способствует снижению веса, заменяет тренировку в тренажерном зале, улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>СТРИП-ПЛАСТИКА</u> (250-300 ккал) Научитесь раскрепощаться в образах «ВАМП» и «СЕКСИ»; Обрети пластику и неотразимость;</p> <p><u>BODY FLEX</u> (250-300 ккал) Это комплекс упражнений, основанный на правильном дыхании, и направленный на интенсивное и быстрое похудение. Программа оказывает тонизирующее и оздоровительное действие на организм в целом.</p> <p><u>ABS</u> (350-400 ккал) класс для тренировки мышц брюшного пресса.</p>	<p><u>Функциональный тренинг</u> Тренировка силовой направленности на все группы мышц, с использованием различного оборудования.</p> <p><u>АВТ</u> (350-400 ккал) Улучшает силу и выносливость мышц ног и ягодиц, делает ноги более стройными, сжигает лишние калории, улучшает кардио выносливость.</p> <p><u>СТЕР АЭРОБИКА</u> (450-500 ккал) Аэробика с использованием степ платформы. Улучшает кардио выносливость, делает ноги более стройными, способствует снижению веса, сжигает лишние калории.</p> <p><u>ЙОГА, ПИЛАТЕС</u> (250-300 ккал) Укрепление глубоких мышц всего тела, вытяжение позвоночника, развитие гибкости, развитие контроля над телом.</p>	<p><u>ATLETIC STRETCH</u> (300-350 ккал) Сочетание силовой нагрузки с упражнениями на гибкость.</p> <p><u>POLE DANCE (ШЕСТ)</u> (450-500 ккал) Это приносит пользу для здоровья. Стрип шест обучение подразумевает выполнение каждый раз десятков упражнений. Такие занятия помогут вам обрести прекрасную физическую форму: сделать мышцы прочными и упругими, повысить гибкость и общий тонус тела, стать стройнее и выносливее.</p> <p><u>ТАНЕЦ ЖИВОТА</u> (300-400 ккал) Сформировать осанку, линию бедер и талию; сделать тело гибким и пластичным; раскрыть свою женственность, стать свободной, красивой и уверенной в себе;</p> <p><u>Fase bilding</u> (гимнастика лица) Сокращение морщин, укрепляется тургор кожи, четкий овал лица, красивая шея, улучшается цвет лица.</p>
--	--	--	--

<b>УТРЕННИЙ СВОБОДНЫЙ АБОНЕМЕНТ</b>	1зан.-250/ 4зан.-700/ 6зан-1000/ 8зан.-1100/ <u>10зан.-1250 руб.</u> , 13зан.-1400 руб <u>1700 – безлимит до 18:00</u>
<b>СВОБОДНЫЙ АБОНЕМЕНТ</b>	1 зан.-250/ 4зан.-900/ 6зан-1200/ 8зан-1500/ <u>10зан-1750 руб/ 13зан-1900 руб.</u> (при оплате за 2 мес. по 3500 руб., за 3 мес. по 4900 руб.)
<b>КЛУБНАЯ КАРТА</b>	<u>2400 рублей-1 месяц.</u> (при оплате за 2 мес. по 4400 руб., за 3 мес. по 6100 руб., за полгода 10200 руб)

**Детский фитнес – 800 руб**