**Р А С П И С А Н И Е ООО Спортивно-оздоровительного центра «Надежда» от 25.10.13г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Зал | 8-30 |  9-30 |  10-30 | 11-30 |  12-30 | 13-30 | 15-30 |  16-30 | 17-30 | 18-30 |  19-30 | 20-30 |
| 8-00 |  9-00 |  10-00 | 11-00 |  12-00 | 13-00 | 15-00 |  16-00 | 17-00 | 18-00 |  19-00 | 20-00 |
| **ПН** | Б |  | **Пилатес**Кристина **9-00** | **Интервал**Кристина **10-00** |  | **Каланетика**Елена**12-40** | **Йога для беременных** Света**14-00** | **Детская группа**Любовь**15-00** |  |  |  |  | **Йога**Света |
| М |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Фит-йога**Светлана |  |
| **ВТ** | Б |  | **Бодифлекс**Кристина **9-00** | **Супер****скульпт** Катя **10-00** | **Стрейчинг**Катя **11-00** |  | **Фитбол**Кристина **13-40** | **Go-Go**Женя |  |  |  |  | **Пилатес**Кристина |
| М | **Каланетика**Елена |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Стрейчинг**Светлана |  |
| **СР** | Б |  | **Пилатес**Кристина **9-00** |  **ABL**Кристина **10-00** |  | **Каланетика**Елена**12-40** | **Йога для беременных** Света**14-00** | **Детская** **Группа**Любовь**15-00** | **Детская** **Группа**Любовь |  |  |  | **Йога**Света |
| М |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Lady Dance** Ксения | **Lady Dance** **high heels** Ксения |  |
| **ЧТ** | Б |  | **Бодифлекс**Кристина **9-00** | **Интервал**Катя **10-00** | **Пилатес**Катя **11-00** |  | **Силовая** Кристина **13-40** |  |  |  |  |  | **Пилатес**Кристина |
| М | **Каланетика**Елена |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Пилатес**Светлана |  |
| **ПТ** | Б |  | **Пилатес**Кристина **9-00** | **Степ+сила**Кристина **10-00** |  | **Каланетика**Елена**12-40** | **Детская****Группа**Любовь | **Go-Go**Женя |  |  |  |  |  |
| М |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Lady Dance** Ксения | **Lady Dance** **high heels** Ксения |  |
| **СБ** | Б |  |  | **Фитнес-инт** Лариса Юльская **10-00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Наш сайт-** [**www.nad-club.ru**](http://www.nad-club.ru) **Страничка вконтакте -** [**http://vk.com/club59521751**](http://vk.com/club59521751)

**Внимание!!! Все часы работают по предварительной записи, запись по тел. 2-68-68-58, 89630819074**