**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**