












	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
10.00	8.30 и 10.00 Body- Shape Настя		8.30 и 10.00 Body- Shape Настя	8.30 и 10.00 Body- Shape Настя			
11.00	Мама + малыш Аня	Детская хореография. Ритмика	Мама + малыш Аня	Детская хореография. Ритмика	Мама + малыш Аня	Body- Shape Настя -	Body- Shape Настя -
12.00	Пилатес- Flex Аня	Фитнес –bikini Катя	Пилатес- Flex Аня	Идеальное тело Катя	Фитнес –bikini Катя	Идеальное тело	Фитнес – Slim Ян
13.00	Фитнес – SlimTae Ян	Пресс+растяжка Катя	90*60*90 Катя	Стретчинг Катя	Фитнес –SlimTae Ян	Pole sport Таня	Пилатес+ Растяжка Аня
14.00	Стретчинг Катя	Фитнес для беременных Катя	Пресс+ растяжка Катя	Фитнес для беременных Катя	Стретчинг Катя	Стретчинг Катя	GO – GO-MIX Слава
15.00	Идеальное тело Катя	Пилатес-Flex Аня	Фитнес для беременных Катя	Пилатес- Flex Аня	Идеальное тело Катя	Ритмы востока Марина	Зумба- Фитнес Надя
16.00	Детская хореография. Ритмика	Фитнес – SlimTae Ян 	Детская хореография Ритмика	Время индв.занятий	16.30 Пресс+ растяжка Катя	Зумба- Фитнес Надя	Фитнес для беременных
17.30	90*60*90 Катя	Леди-Стайл/Вог Настя 	Идеальное тело Катя	Pole Sport Таня	Джаз-Модерн Настя 	17.00 90*60*90 Надя	17.00 Фитнес –bikini Надя
18.30	Pole Sport Таня	Джаз-Модерн Настя 	Pole Sport Таня	Фитнес – Slim / Идеальное тело+растяжка* 	Стрип- Дэнс Мария	18.00 Go-Go MIX Слава 	
19.30	Стрип- дэнс Мария	HIP – HOP Наташа	GO – GO- Mix (Sexy RnB) Слава 	HIP – HOP Наташа	GO – GO- MIX Слава 	19.00 Джаз-Модерн Настя 	
20.30	Зумба- Фитнес Надя 	Ритмы востока Марина	Стретчинг Катя	Леди-Стайл/Вог Настя 	Зумба- Фитнес Надя		

* 1,3 неделя месяца в четверг 18.30 тренировка Фитнес Slim Tae

2,4 неделя месяца Идеальное тело +растяжка



- силовые направления



- танцевальные направления



- фитнес +танец



- новинки