

# LadyStudio POSITIVE

ул.Красная, 176, оф.3017 ТК Центр Города, ЖК Большой

тел. 8-988-241-24-23

инстаграмм: studiopositive.fitness

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
7.00	YOGA* (по записи)			YOGA* (по записи)		
9.00	YOGA* (по записи)			YOGA* (по записи)	FITNESS 50+	
10.00					FITNESS 6+ (детская гимнастика)*	
11.30						ЦИГУН (китайская гимнастика с чаепитием)
12.00	STRETCHING & Body (сила+растяжка)	PILATES (рельеф и укрепление спины)	STRETCHING & Body (сила+растяжка)	PILATES (рельеф и укрепление спины)	STRETCHING & Body (сила+растяжка)	Dance Mix
13.00	STRETCHING (укрепление и растяжка)		STRETCHING (укрепление и растяжка)		STRETCHING (укрепление и растяжка)	STRETCHING (укрепление и растяжка)
13.00			POLE DANCE (сила астяжка +пилон)*			Астрология для начинающих*курс
14.00	SUPER BODY (похудение и рельеф)				SUPER BODY (похудение и рельеф)	Гибкая Сила* (здоровая спина + растяжка)
14.00						
15.00	Гибкая Сила* (здоровая спина + растяжка)				Гибкая Сила* (здоровая спина + растяжка)	
16.00	Dance Fitness* (Zumba/Latina Mix)	LATINA MIX* (танцевальный микс) идет набор	LADY DANCE MIX (танцевальный микс) идет набор		Dance Fitness* (Zumba/Latina Mix)	
17.00	Детская Художественная гимнастика (с 6 лет)		Детская Художественная гимнастика (6-10)			POLE DANCE (сила +растяжка +пилон) Акция!
17.15		Гибкая Сила* (пресс+спина +растяжка)	BABY FITNESS (с 3х лет)		BABY FITNESS (с 3х лет)	
17.30					Гибкая Сила* (пресс+спина +растяжка)	
18.00	STRIP PLASTIC* (танцевальные стили)	FITNESS 50+ (суставная гимнастика+Здоровая Спина)	Гималайская Йога* (идет набор, по записи)	FITNESS 50+ (суставная гимнастика+Здоровая Спина)	Гималайская Йога* (по записи)	STRETCHING* (по записи)
18.15	SUPER BODY (основы - похудение и рельеф)	ШКОЛА ШПАГАТА (сила + растяжка)	SUPER BODY (основы - похудение и рельеф)	ШКОЛА ШПАГАТА (сила + растяжка)		
18.30					PILATES (проработка глубоких мышц)	
19.00	ATHLETIC STRETCH (пресс+аглодици+растяжка)	YOGA- ХАТХА (укрепление духа и тела)	ATHLETIC STRETCH (пресс + аглодици+растяжка)	YOGA- ХАТХА (укрепление духа и тела)	ATHLETIC STRETCH (пресс +аглодици+растяжка)	POLE DANCE (сила +растяжка +пилон) Акция!
19.15	STRETCHING	Zumba Fitness* (идет набор)		POLE DANCE (сила +растяжка +пилон) Акция!		
19.30			POWER MIX* (по записи)		POWER MIX* (по записи)	
20.00	POWER MIX* (по записи)	(по китайская Йога)		ЦИГУН (китайская Йога)	Восточные Танцы* (идет набор)	
20.15		PILATES (Здоровая Спина)* (идет набор) Акция!		PILATES (Здоровая Спина)* (идет набор) Акция!		
20.30	POLE FITNESS (сила +пилон+растяжка)		POLE FITNESS (сила +пилон+растяжка)		POLE FITNESS (сила +пилон+растяжка)	

\* идет набор в группу - записывайтесь

### КАРТЫ -апрель

8 Разные направления 2500 (День 2300)

12 Разные направления 3300 (День 3200)

Акция! 4 = 1200! 8=2000 (одно направление по акции)

АКЦИЯ! Wellness Тестирование 500

Фитнес Сопровождение 1 месяц 1000

# LadyStudio POSITIVE

ул. Красная, 176, оф. 3017 ТК Центр Города, ЖК Большой  
 тел. 8-988-241-24-23

инстаграмм: studiopositive.fitness

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

ВРЕМЯ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
7.00	YOGA* (по записи)			YOGA* (по записи)		
9.00	YOGA* (по записи)			YOGA* (по записи)	FITNESS 50+	
10.00					FITNESS 6+ (детская гимнастика)*	
11.30						ЦИГУН (китайская стиль с чапливом)
12.00	STRETCHING & Body (йога+растяжка)	PILATES (рельеф и укрепление спины)	STRETCHING & Body (йога+растяжка)	PILATES (рельеф и укрепление спины)	STRETCHING & Body (йога+растяжка)	Dance Mix
13.00	STRETCHING (укрепление и растяжка)		STRETCHING (укрепление и растяжка)		STRETCHING (укрепление и растяжка)	STRETCHING (укрепление и растяжка)
13.00			POLE DANCE (йога+растяжка+шарон)*			Астрология для начинающих/курс
14.00	SUPER BODY (йога+рельеф)				SUPER BODY (йога+рельеф)	Гибкая Сила* (здоровая спина+растяжка)
14.00						
15.00	Гибкая Сила* (здоровая спина+растяжка)				Гибкая Сила* (здоровая спина+растяжка)	
16.00	Dance Fitness* (Zimba/Latina Mix)	LATINA MIX* (тематический микс) идет набор	LADY DANCE MIX (тематический микс) идет набор		Dance Fitness* (Zimba/Latina Mix)	
17.00	Детская Художественная гимнастика (с 6 лет)		Детская Художественная гимнастика (6-10)			POLE DANCE (йога+растяжка+шарон) Аэроб!
17.15		Гибкая Сила* (пресс+спина+растяжка)	BABY FITNESS (с 3х лет)		BABY FITNESS (с 3х лет)	
17.30					Гибкая Сила* (пресс+спина+растяжка)	
18.00	STRIP PLASTIC* (тематическая спина)	FITNESS 50+ (суставная гимнастика+Здоровая Спина)	Гимнастическая YOGA* (идет набор, по записи)	FITNESS 50+ (суставная гимнастика+Здоровая Спина)	Гимнастическая Йога* (по записи)	STRETCHING* (по записи)
18.15	SUPER BODY (йога+рельеф+йога+рельеф)	ШКОЛА ШПАГАТА (йога+растяжка)	SUPER BODY (йога+рельеф+йога+рельеф)	ШКОЛА ШПАГАТА (йога+растяжка)		
18.30					PILATES (проработка глубоких мышц)	
19.00	ATHLETIC STRETCH (пресс+йога+растяжка)	YOGA- XATXA (укрепление духа и тела)	ATHLETIC STRETCH (пресс+йога+растяжка)	YOGA- XATXA (укрепление духа и тела)	ATHLETIC STRETCH (пресс+йога+растяжка)	POLE DANCE (йога+растяжка+шарон) Аэроб!
19.15	STRETCHING	Zumba Fitness* (идет набор)		POLE DANCE (йога+растяжка+шарон) Аэроб!		
19.30			POWER MIX* (по записи)		POWER MIX* (по записи)	
20.00	POWER MIX* (по записи)	(по китайской Йога)		ЦИГУН (китайская Йога)	Восточные Танцы* (идет набор)	
20.15		PILATES (Здоровая Спина)* (идет набор) Аэроб!		PILATES (Здоровая Спина)* (идет набор) Аэроб!		
20.30	POLE FITNESS (йога+растяжка)		POLE FITNESS (йога+растяжка)		POLE FITNESS (йога+растяжка)	

\* идет набор в группу - записывайтесь

### КАРТЫ - апрель

8 Разные направления 2500 (День 2300)

12 Разные направления 3300 (День 3200)

Аэроб! 4 = 1200! 8=2000 (одно направление по акции)

АКЦИЯ! Wellnes Тестирование 500

Фитнес Сопровождение 1 месяц 1000