

График проведения занятий

День	Время	Группа	Тренер
Пн	11.00 - 12.00	1	Фитнес, Йога, Калланетика, Стретчинг, Пилатес
	16.00 - 17.00	2	Фитнес, игровая аэробика для школьников от 8 лет
	17.00 - 18.00	3	Фитнес, Шейпинг, Аэробика
	17.00 - 18.00		ХИП ХОП, Современные танцы, Хореография
	18.00 - 19.00	5	Шейпинг, Силовая тренировка, Фигуризм
	18.00 - 19.00	4	Стрип, Латина, Танец Живота, Шоу Группа
	19.00 - 20.00	6	Степ аэробика, Шейпинг, Растяжка
	20.00 - 21.00	7	Фитнес, Шейпинг, Аэробика

День	Время	Группа	Тренер
Чт	11.00 - 12.00	8	Фитнес, Шейпинг, Аэробика
	16.00 - 17.00	9	Танцы, Детский Фитнес до 8 лет
	17.00 - 18.00	10	Степ аэробика, Стретчинг
	17.00 - 18.00	11	Игровая аэробика
	18.00 - 19.00	12	Степ аэробика, Танц. аэробика, Шейпинг, Силовая тренировка, Стретчинг
	19.00 - 20.00	13	
	20.00 - 21.00	14	Шейпинг, Йога, Калланетика, Растяжка, Пилатес

День	Время	Группа	Тренер
Вт	11.00 - 12.00	8	Фитнес, Шейпинг, Аэробика
	16.00 - 17.00	9	Танцы, Детский Фитнес до 8 лет
	17.00 - 18.00	10	Степ аэробика, Стретчинг
	17.00 - 18.00	11	Игровая аэробика
	18.00 - 19.00	12	Степ аэробика, Танц. аэробика, Шейпинг, Силовая тренировка, Стретчинг
	19.00 - 20.00	13	
	20.00 - 21.00	14	Шейпинг, Йога, Калланетика, Растяжка, Пилатес

День	Время	Группа	Тренер
Пт	11.00 - 12.00	1	Фитнес, Йога, Калланетика, Стретчинг, Пилатес
	16.00 - 17.00	2	Фитнес, игровая аэробика для школьников от 8 лет
	17.00 - 18.00	3	Фитнес, Шейпинг, Аэробика
	17.00 - 18.00		ХИП ХОП, Современные танцы, Хореография
	18.00 - 19.00	5	Шейпинг, Силовая тренировка, Фигуризм
	18.00 - 19.00	4	Стрип, Латина, Танец Живота, Шоу Группа
	19.00 - 20.00	6	Степ аэробика, Шейпинг, Растяжка
	20.00 - 21.00	7	Фитнес, Шейпинг, Аэробика

День	Время	Группа	Тренер
Ср	11.00 - 12.00	1	Фитнес, Йога, Калланетика, Стретчинг, Пилатес
	16.00 - 17.00	2	Фитнес, игровая аэробика для школьников от 8 лет
	17.00 - 18.00	3	Фитнес, Шейпинг, Аэробика
	17.00 - 18.00		ХИП ХОП, Современные танцы, Хореография
	18.00 - 19.00	5	Шейпинг, Силовая тренировка, Фигуризм
	18.00 - 19.00	4	Стрип, Латина, Танец Живота, Шоу Группа
	19.00 - 20.00	6	Степ аэробика, Шейпинг, Растяжка
	20.00 - 21.00	7	Фитнес, Шейпинг, Аэробика

День	Время	Группа	Тренер
Сб.	11.00 - 12.00		Степ аэробика, Танц. аэробика, Шейпинг, Силовая тренировка, Стретчинг
		Алёна	Шоу Группа, Группа поддержки - 8 097 879 68 82
		Катя	Школа фитнес инструкторов - 8 068 406 03 28
		Алёна	Фото модельное агентство - 8 097 879 68 82

Уважаемые клиенты

1. **За более подробной информацией обращайтесь к спортивному администратору (вход через первый этаж противоположной стороны здания).**
2. **Если эта дверь закрыта, значит занятие проводится в большом зале (вход через первый этаж противоположной стороны здания).**