

## Расписание с 16 по 29 мая

### ОФИС 400

Время	ПН 16.05	ВТ 17.05	СР 18.05	ЧТ 19.05	ПТ 20.05	СБ 21.05	ВС 22.05
10:00						PoleStar Pilates. <u>6</u> Лия Ш.	
17:50	-	<b>18:00</b> Силовая. <u>8</u> Полина		-	<b>18:00</b> Здоровое тело. <u>8</u> Полина		
19:00	STEP + сила. <u>8</u> Алена Л.	TRX. <u>6</u> Владимир	Хатха йога 90 минут. <u>8</u> Нина М.	Хатха йога. <u>10</u> Мария С.	Power class. <u>8</u> Владимир		
20:10	Хочу шпагат + МФР. <u>8</u> Алена Л.			Гармония тела. <u>8</u> Алена Л.			Латина. <u>8</u> Андрей

Время	ПН 23.05	ВТ 24.05	СР 25.05	ЧТ 26.05	ПТ 27.05	СБ 28.05	ВС 29.05
10:00						PoleStar Pilates. <u>6</u> Лия Ш.	
17:50	-	<b>18:00</b> Силовая. <u>8</u> Полина		-	<b>18:00</b> Здоровое тело. <u>8</u> Полина		
19:00	STEP + сила. <u>8</u> Алена Л.	TRX. <u>6</u> Владимир	Хатха йога 90 минут. <u>8</u> Нина М.	Хатха йога. <u>10</u> Мария С.	Power class. <u>8</u> Владимир		
20:10	Хочу шпагат + МФР. <u>8</u> Алена Л.			Гармония тела. <u>8</u> Алена Л.	Dance mix. <u>7</u> Анастасия		Латина. <u>8</u> Андрей

НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ВЫДЕЛЕНА ЦВЕТОМ:

аэробные	Силовые	высокоинтенсивные	батуты	гамаки	танцевальные	Пилатес/ Растяжка/статика	йога	растяжка	Pole Star Pilates
----------	---------	-------------------	--------	--------	--------------	------------------------------	------	----------	-------------------

Цифра, рядом с названием тренировки – тах количество человек в группе

# ОФИС 203

Время	ПН 16.05	ВТ 17.05	СР 18.05	ЧТ 19.05	ПТ 20.05	СБ 21.05	ВС 22.05
08:00	Хатха йога 90 минут. <u>12</u> Мария С.			Fly yoga 90 мин. <u>8</u> Мария С.			
09:00		Lower body. <u>12</u> Виктория С.			Круговая. <u>12</u> Виктория С.		
10:00						ZUMBA. <u>10</u> Людмила	Jumping. <u>8</u> Татьяна
11:00						Растяжка. <u>12</u> Людмила	<b>11:15</b> Lower body. <u>12</u> Владимир
17:50	Хатха йога. <u>12</u> Мария С.		PoleStar Pilates. <u>6</u> Лия Ш.	Fly yoga. <u>8</u> Мария С.			<b>18:00</b> Fly Yoga. <u>8</u> Нина М.
19:00	Fly yoga. <u>8</u> Мария С.	Full Body. <u>12</u> Татьяна	Фитнес микс. <u>12</u> Владимир	Jumping. <u>8</u> Алена	Jumping. <u>8</u> Татьяна		<b>19:00</b> Хатха Йога 90 мин. <u>12</u> Нина М.
20:10	<b>20:15 450 руб.</b> Strip Dance 90 мин. <u>10</u> Снежана	Тай-бо + сила. <u>10</u> Владимир	<b>20:15 450 руб.</b> Strip Dance 90 мин. <u>10</u> Снежана	Функциональный тренинг. <u>12</u> Татьяна	СТЕП 2. <u>10</u> Владимир		

Время	ПН 23.05	ВТ 24.05	СР 25.05	ЧТ 26.05	ПТ 27.05	СБ 28.05	ВС 29.05
08:00	Хатха йога 90 минут. <u>12</u> Мария С.			Fly yoga 90 мин. <u>8</u> Мария С.			
09:00		Lower body. <u>12</u> Виктория С.			Круговая. <u>12</u> Виктория С.		
10:00						ZUMBA. <u>10</u> Людмила	
11:00						Растяжка. <u>12</u> Людмила	<b>11:15</b> Lower body. <u>12</u> Владимир
17:50	Хатха йога. <u>12</u> Мария С.		PoleStar Pilates. <u>6</u> Лия Ш.	Fly yoga. <u>8</u> Мария С.			<b>18:00</b> Fly Yoga. <u>8</u> Нина М.
19:00	Fly yoga. <u>8</u> Мария С.	Full Body. <u>12</u> Татьяна	Фитнес микс. <u>12</u> Владимир	Jumping. <u>8</u> Алена	Jumping. <u>8</u> Татьяна		<b>19:00</b> Хатха Йога 90 мин. <u>12</u> Нина М.
20:10	<b>20:15 450 руб.</b> Strip Dance 90 мин. <u>10</u> Снежана	Тай-бо + сила. <u>10</u> Владимир	<b>20:15 450 руб.</b> Strip Dance 90 мин. <u>10</u> Снежана	Функциональный тренинг. <u>12</u> Татьяна	СТЕП 2. <u>10</u> Владимир		