

# Групповые программы

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>09:00</b>	<b>Core &amp; Stretch</b> ИНСТРУКТОР Киселева Анна  ЗАЛ Зал 1						
<b>09:00</b>	<b>\$ Functional</b> ИНСТРУКТОР Солдатова Елена  ЗАЛ Crossfit и Единоборства	<b>Soft Training</b> ИНСТРУКТОР Бек  ЗАЛ Зал 1		<b>\$ Functional</b> ИНСТРУКТОР Солдатова Елена  ЗАЛ Crossfit и Единоборства	<b>Stretch</b> ИНСТРУКТОР Киселева Анна  ЗАЛ Зал 1	<b>Soft Training</b> ИНСТРУКТОР Новикова Виктория  ЗАЛ Зал 1	<b>Stretch</b> ИНСТРУКТОР Киселева Анна  ЗАЛ Зал 1
<b>10:00</b>		<b>Round Training</b> ИНСТРУКТОР Бек  ЗАЛ Зал 1		<b>Хатха Йога 90 мин</b> ИНСТРУКТОР Купченко Кристина  ЗАЛ Зал 2	<b>Сайклинг</b> ИНСТРУКТОР Солдатова Елена  ЗАЛ Зал 3	<b>Хатха Йога 90 мин</b> ИНСТРУКТОР Купченко Кристина  ЗАЛ Зал 2	

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>10:00</b>	<b>Здоровая спина</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Киселева Анна  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Pilates</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Соловьева Ксения  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Pilates Roll</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Корюгина Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Total Body</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Румянцева Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Здоровая спина</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Киселева Анна  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Round Training</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Алпатова Ольга  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Сайклинг</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 3
<b>11:00</b>		<b>Хатха Йога 90 мин</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Абрамова Инна  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги					
<b>11:00</b>		<b>\$ Здоровье</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Киселева Анна  <b>ЗАЛ</b> Зал 2		<b>Core &amp; Stretch</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>\$ Pole Dance - по предварительной записи</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 3		<b>Total Body</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 1

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>11:00</b>	<b>\$ Легкость ног</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Киселева Анна  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Zumba</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>bodyART Flow</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Корюгина Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Antigravity</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Румянцева Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал Йоги	<b>Total Body</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Stretch</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Antigravity</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Румянцева Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал Йоги
<b>12:00</b>		<b>Salsa &amp; Bachata Solo</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Байларин Франк  <b>ЗАЛ</b> Зал 1					
<b>12:00</b>		<b>\$ Woman Dance</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 3	<b>\$ Кундалини (90 минут)</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Кудрявцева Юлия  <b>ЗАЛ</b> Зал 3		<b>\$ Kangoo Jumps (по записи)</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Antigravity</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Купченко Кристина  <b>ЗАЛ</b> Зал Йоги	

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>12:00</b>	<b>Antigravity Restorative</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Купченко Кристина  <b>ЗАЛ</b> Зал 3	<b>Core &amp; Stretch Tabata</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>bodyART Extreme</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Корюгина Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Zumba</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Pilates</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Соловьева Ксения  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Zumba</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Pilates</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Румянцева Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 2
<b>12:30</b>		<b>Fitness Mama</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Абрамова Инна  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги					
<b>13:00</b>		<b>\$ Kangoo Jumps Outdoor (по записи)</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория					

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
13:00		<b>Latina Mix</b> <b>инструктор</b> Байларин Франк  <b>зал</b> Зал 1			<b>Фитбол</b> <b>инструктор</b> Киселева Анна  <b>зал</b> Зал 2		<b>Здоровая спина</b> <b>инструктор</b> Киселева Анна  <b>зал</b> Зал 1
14:00		<b>\$ Pole Dance - по предварительной записи</b> <b>инструктор</b> Новикова Виктория  <b>зал</b> Зал 3					
14:00	<b>Хатха-йога (90 мин), Армашов Сергей</b>  <b>зал</b> Зал 2	<b>\$ Школа шпагата</b> <b>инструктор</b> Соловьева Ксения  <b>зал</b> Зал 1	<b>\$ Медитация</b> <b>инструктор</b> Купченко Кристина  <b>зал</b> Зал 2	<b>\$ Woman Dance</b> <b>инструктор</b> Новикова Виктория  <b>зал</b> Зал 3		<b>\$ Хатха йога (90 мин), Армашов Сергей</b>  <b>зал</b> Зал 2	

ПЯТНИЦА / 24 МАЯ

СУББОТА / 25 МАЯ

ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ

ВТОРНИК / 28 МАЯ

СРЕДА / 29 МАЯ

ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ

16:00

**Fitness Mama**

ИНСТРУКТОР

Абрамова Инна

ЗАЛ

Зал йоги

17:00

**Stretch**

ИНСТРУКТОР

Киселева Анна

ЗАЛ

Зал 1

**\$ Cardio**

ИНСТРУКТОР

Новикова Виктория

ЗАЛ

Кардио зал

**BodyART Flow**

ИНСТРУКТОР

Корюгина Елена

ЗАЛ

Зал 2

18:00

**Antigravity**

ИНСТРУКТОР

Абрамова Инна

ЗАЛ

Зал йоги

**Здоровая спина**

ИНСТРУКТОР

Овчинникова

Надежда

ЗАЛ

Зал 1

**deepWORK**

ИНСТРУКТОР

Корюгина Елена

ЗАЛ

Зал 2

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>18:00</b>	<b>Fit Energy</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>\$ Cardio-тренировка</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Кардио зал		<b>Сайклинг</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 3	<b>Mind Body</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Овчинникова Надежда  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Здоровая спина</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Овчинникова Надежда  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Functional</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Овчинникова Надежда  <b>ЗАЛ</b> Зал 1
<b>19:00</b>			<b>Total Body</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Pilates</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Купченко Кристина  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Stretch</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Алпатова Ольга  <b>ЗАЛ</b> Зал 3		
<b>19:00</b>	<b>Сайклинг</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 3		<b>Lady Style</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Овчинникова Надежда  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Step</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Савельева Валерия  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Lady Style</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Овчинникова Надежда  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Pump</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Бек  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>19:00</b>	<b>Pilates</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Абрамова Инна  <b>ЗАЛ</b> Зал 1			<b>\$ Интенсив</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Crossfit и Единоборства	<b>\$ Здоровье</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Киселева Анна  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги	<b>\$ Интенсив</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Crossfit и Единоборства	<b>Step</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Савельева Валерия  <b>ЗАЛ</b> Зал 2
<b>20:00</b>							<b>Total Body</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Алпатова Ольга  <b>ЗАЛ</b> Зал 1
<b>20:00</b>				<b>Zumba</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Antigravity</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Абрамова Инна  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги	<b>Total Body</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Восточный танец,</b> <b>Ирина Жгутова</b> <b>ЗАЛ</b> Зал 3



	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>20:00</b>	<b>\$ Kangoo Jumps (по записи)</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 1			<b>Тай-бо, Какунин Николай</b> <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Аштанга Йога 90 МИН</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Купченко Кристина  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Antigravity</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Абрамова Инна  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги	<b>\$ Кундалини (90 минут)</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Кудрявцева Юлия  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги
<b>20:00</b>	<b>Functional</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Соловьева Ксения  <b>ЗАЛ</b> Зал 2			<b>Кундалини (90 минут)</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Кудрявцева Юлия  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги	<b>Pump</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Бек  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Latina Mix</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Байларин Франк  <b>ЗАЛ</b> Зал 2	<b>Pilates</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Купченко Кристина  <b>ЗАЛ</b> Зал 2
<b>20:10</b>					<b>Сайклинг</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Солдатова Елена  <b>ЗАЛ</b> Зал 3		

	ПЯТНИЦА / 24 МАЯ	СУББОТА / 25 МАЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ / 26 МАЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК / 27 МАЯ	ВТОРНИК / 28 МАЯ	СРЕДА / 29 МАЯ	ЧЕТВЕРГ / 30 МАЯ
<b>21:00</b>	<b>\$ Pole Dance Exotic</b> - по предварительной записи <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 3			<b>Core &amp; Stretch Tabata</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Жирова Екатерина  <b>ЗАЛ</b> Зал 1			
<b>21:00</b>	<b>\$ Школа шпагата</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Соловьева Ксения  <b>ЗАЛ</b> Зал 1			<b>\$ Pole Dance</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Новикова Виктория  <b>ЗАЛ</b> Зал 3	<b>\$ Школа шпагата</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Соловьева Ксения  <b>ЗАЛ</b> Зал 1	<b>Antigravity Restorative</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Абрамова Инна  <b>ЗАЛ</b> Зал йоги	<b>Core &amp; Stretch</b> <b>ИНСТРУКТОР</b> Алпатова Ольга  <b>ЗАЛ</b> Зал 1