

час	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
9:00		Kangoo Jumps Наташа П. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	Yoga FLY (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	Kangoo Jumps Наташа П. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)			
10:00	TRX TRAINING Богдан Д. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	9:30 (90 хв.)	TRX TRAINING Катерина Д. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	9:30 (90 хв.)		Active Stretching Михайло К.	
11:00	Pilates для вагітних	ЙОГА для вагітних	Yoga FLY (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	ЙОГА для вагітних	Pilates для вагітних	TRX TRAINING Богдан Д. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	Kangoo Jumps Наташа П. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)
12:00	Hatha Yoga + Пранаяма	Жіноча сила ("вумйога")	Belly Dance	Жіноча сила ("вумйога")	Hatha Yoga + Пранаяма	Belly Dance	(90 хв.) 11:30
13:00	Yoga classic	Hatha Yoga	Yoga classic	Hatha Yoga	Yoga classic	Strip Plastica	Yoga FLY (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)
14:00							Hatha Yoga + Пранаяма
15:00							
18:00	Сальса	Суставна гімнастика	Dance Mix	Суставна гімнастика	Медитативна йоготерапія		
19:00	TRX TRAINING (запис на ЦР - обмежена кількість місць!) Олександр С.	Пранаяма (йога)	TRX TRAINING Анастасія К. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	Пранаяма (йога)	Фен шуй для свідомості Володимир Ш.		
20:00	Kangoo Jumps Наташа П. (90 хв.) (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	Вин'яса Флоу ЙОГА Валерій К.	Kangoo Jumps Наташа П. (90 хв.) (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)	Вин'яса Флоу ЙОГА Валерій К.	TRX TRAINING Богдан Д. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)		
21:00		Yoga FLY (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)		Nidra Yoga	Yoga FLY (запис на ЦР - обмежена кількість місць!)		

■ - Зміни у розкладі групових програм

 - СИЛОВИЙ КЛАС  - АЕРОБНИЙ КЛАС  - ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КЛАС  - РОЗУМНЕ ТІЛО  - ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ КЛАС  - КОМЕРЦІЙНИЙ КЛАС

час	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
8:00							
9:00		Cycle Ольга С.		Basic Cycle			
10:00			Cycle Максим Ц.			Cycle Богдан Д.	
11:00	Basic Cycle (30 хв)						
12:00							
13:00						Junior Cycle (для дітей від 9 років) Богдан Д.	
14:00							
15:00							
16:00							
17:00			Junior Cycle (для дітей від 9 років) Богдан Д.				
18:30		Basic Cycle					
19:00			Cycle Богдан Д.		Basic Cycle		
19:30		Cycle PRO Максим Ц.		Cycle Максим Ц.			
20:00	Cycle Богдан Д.						

■ - Зміни у розкладі групових програм

 - ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС  - АЕРОБНИЙ КЛАС  - КОМЕРЦІЙНИЙ КЛАС

час	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
8:00							
9:00	Fitness lady		TABS+Upper Body		ABT		
10:00	Functional Training	Body Sculpt	LOW	ABS+Stretching	Тай-бо	Pump it up Катерина Т.	Body Sculpt
11:00	ABT	Step 1	Functional Training	Pump it up Катерина Д.	Aerobic Dance	ABS+Stretching	BOSU Катерина Т.
12:00	Basic Step	Functional Training	Body Sculpt	Step 1	Body Sculpt	Body Sculpt	ABS+Stretching
13:00							
13:30		Kangoo Jumps Наташа П. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!) (90 хв.)		Kangoo Jumps Наташа П. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!) (90 хв.)	Kangoo Jumps Наташа П. (запис на ЦР - обмежена кількість місць!) (90 хв.)		
16:00							
17:00							
18:00	BOSU Наталія П.	Basic Step	Pump it up Наталія П.	Functional Training	Fitness lady		
19:00	Aerobic Dance	Body Sculpt	Тай-бо	Step Dance Михайло Кат.	Pump it up Михайло К.		
20:00	Functional Training	Aerobic Dance	Functional Training	ABT	Body Sculpt		
21:00							

■ - Зміни у розкладі групових програм

▲ - СИЛОВИЙ КЛАС ▲ - АЕРОБНИЙ КЛАС ▲ - ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КЛАС ▲ - РОЗУМНЕ ТІЛО ▲ - ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ КЛАС ▲ - КОМЕРЦІЙНИЙ КЛАС

час	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
8:00	Йога пробудження		Йога пробудження		Йога пробудження		
9:00	Суглобна гімнастика	Йога пробудження	YOGA (базовий рівень)	Йога пробудження	Вин'яса ЙОГА	Аштанга-вин'яса ЙОГА Володимир З.	Pilates Matwork
10:00	Dance Mix	Hatha Yoga	Вин'яса Флоу ЙОГА Дар'я Г.	Hatha Yoga	Pilates (мале обладнання) Анна М.	Суглобна гімнастика	Body balance
11:00	Latina Basic	Strip Plastica	Pilates Matwork	Dance Mix	ZUMBA Fitness Party Наталія С.	Latina Basic	Active Stretching Катерина Д.
12:00	Active Stretching Михайло К.	Body Ballet	Медитативна йоготерапія	Active Stretching Катерина М.	Active Stretching Анастасія К.	Fitness yoga	Stretching yoga
13:00		Pilates (мале обладнання) Міла Г.	Фен шуй для свідомості Володимир Ш.	Pilates Matwork		Pilates (авторський клас) Міла Г.	АКРОЙОГА
14:00	Pilates Matwork		Pilates (мале обладнання) Наталія Є.		Pilates Matwork		
15:00							
17:00							
18:00	Functional Fusion	Pilates (мале обладнання) Катерина Д.	Pilates (мале обладнання) Міла Г.	Belly Dance	Body Ballet (станок)		
19:00	Pilates Matwork	МФР (міофасціальний реліз) + Stretching Катерина Д.	Belly Dance	Body Ballet (партер)	Pilates Matwork		
20:00	Latina Advanced Михайло К.	ZUMBA Fitness Party Наталія С.	Latina Advanced Михайло К.	Latina PRO Максим Л.	Latina Basic		
21:00	МФР (міофасціальний реліз) Олександр С.		Active Stretching Михайло К.		Active Stretching Михайло К.		

■ - Зміни у розкладі групових програм

▲ - ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КЛАС ▲ - РОЗУМНЕ ТІЛО ▲ - ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ КЛАС ▲ - КОМЕРЦІЙНИЙ КЛАС