

\* - продолжительность класса 90 мин.

\$ - данный значок означает, что данный класс является платным

wellness-kristall.ru

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:30 Yoga терапия* зал 1 Ира	9:00 Здоровая спина зал 2 Люба	8:30 Yoga терапия* зал 1 Ира	9:00 Pilates зал 2 Люба	8:30 <u>Fly Yoga</u> \$ ! зал 1 Аля	10:00 <u>Dance Mix</u> зал 1 Таня	9:30 Hatha-Yoga* зал 2 Лена
9:00 Hatha-Yoga зал 2 Аля	10:00 Stretch зал 2 Люба	9:00 Hatha-Yoga зал 2 Аля	9:00 <u>Stretch</u> зал 1 Яна	8:30 Yoga терапия* зал 2 Ира	11:00 Школа балета \$ ! Зал 2 Таня	11:00 Body Sculpt зал 1 Яна
10:00 Pilates зал 2 Аля	10:00 Functional Training зал 1 Андрей	10:00 Pilates зал 2 Аля	10:00 Step Interval зал 1 Андрей	10:00 Hatha-Yoga зал 2 Аля	11:00 Functional Training зал 1 Настя	12:00 Strech зал 1 Яна
10:00 Stretch&мфр зал 1 Андрей	11:00 Zumba зал 1 Женя	10:00 Body& Mind зал 1 Андрей	11:00 <u>МФР</u> \$ ! зал 1 Андрей	10:00 Оздоровит. гимнастика зал 1 Саша	12:00 Stretch зал 1 Настя	13:00 Aqua Mix бассейн Алла
11:00 <u>Динамический Stretch</u> \$ зал 1 Андрей	12:00 Aqua Noodles бассейн Катя	11:00 <u>Динамический Stretch</u> \$ ! зал 1 Андрей	11:00 Belly Dance зал 1 Арина	11:00 Zumba зал 1 Женя	13:00 Aqua Freestyle бассейн Катя	18:00 Aqua Freestyle бассейн Андрей
12:00 Aqua Freestyle бассейн Андрей	14:00 <u>Aqua-мама</u> бассейн Катя	11:00 Belly Dance зал 2 Арина	12:00 Aqua Noodles бассейн Катя	11:00 Pilates зал 2 Андрей	18:00 Aqua Mix бассейн Катя	20:00 Плавание \$ ! Бассейн Александр
13:00 <u>TRX</u> \$ зал 1 Андрей	18:00 Belly Dance зал 2 Арина	12:00 Aqua Mix бассейн Андрей	13:00 <u>TRX</u> \$ ! зал 1 Андрей	12:00 Aqua Mix бассейн Андрей	20:00 Кикбоксинг \$ ! Зал 3 Алексей	
16:00 <u>Cross-Training</u> \$ кросс зал Влад	18:00 <u>TRX</u> \$ ! Зал 1 Денис	16:00 <u>Cross-Training</u> \$ ! кросс зал Влад	14:00 <u>Aqua-мама</u> бассейн Катя	16:00 <u>Cross-Training</u> \$ ! кросс зал Влад	<p>Приглашаем на бесплатную ПЕРСОНАЛЬНУЮ тренировку с тренером групповых программ.</p> <p>Вы достигнете желаемого результата в 3 раза быстрее!</p> <p>Записаться на персональную тренировку вы можете у тренера, на ресепшен клуба или позвонив по телефону 236 - 1 - 236</p>	
18:00 <u>Tae-bo</u> зал 1 Настя	19:00 Body Sculpt зал 1 Яна	18:00 <u>Pole Dance</u> \$ ! зал 2 Люда	18:00 <u>TRX</u> \$ ! зал 1 Денис	18:00 Core Training зал 1 Оля		
18:00 <u>Pole Dance</u> \$ зал 2 Люда	20:00 Stretch зал 1 Яна	19:00 Hot Iron зал 1 Оля	18:00 Dance Mix зал 2 Таня	19:00 <u>ABS+Stretch</u> зал 2 Оля		
19:00 Hot Iron зал 1 Оля	21:10 <u>Cross-Training</u> \$ кросс зал Светлана	19:15 Aqua Mix бассейн Катя	19:00 Functional Training зал 1 Яна	19:00 Body Sculpt зал 1 Настя		
19:15 Aqua Noodles бассейн Катя	21:00 Плавание \$ ! Бассейн Александр	20:00 Body& Mind зал 1 Оля	20:00 Stretch зал 1 Яна	19:15 Aqua ABL&ABS бассейн Катя		
20:00 Stretch зал 1 Оля		20:00 Yoga-Антистресс* зал 2 Лена	19:00 Школа балета \$ ! Зал 2 Таня	20:00 Yoga-Антистресс* зал 2 Лена		
20:00 Yoga-Антистресс* зал 2 Лена		20:00 Бокс зал 3 Алексей	20:00 Кикбоксинг \$ ! Зал 3 Алексей	20:00 <u>Fly Stretch</u> \$ ! Зал 1 Настя		
20:00 Бокс зал 3 Женя		21:10 <u>Cross-Training</u> \$ ! кросс зал Светлана	21:00 Плавание \$ ! Бассейн Александр	20:00 Бокс \$ ! зал 3 Алексей		
				21:10 <u>Cross-Training</u> \$ ! кросс зал Светлана		

Фитнес- директор: Вертий Евгений 8 960 481 89 84

Координатор групповых программ: Пушкина Яна Владимировна 8 952 866 77 1