

Расписание групповых программ в ★ ЕВРОФИТНЕС ★

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
09:00	55 мин	09:00	55 мин	09:00	55 мин	09:00	55 мин	09:00	55 мин				
ПИЛАТЕС		СКУЛЬПТУРА ТЕЛА		ПИЛАТЕС		ЯГОДИЦЫ +ПРЕСС		СКУЛЬПТУРА ТЕЛА		09:25	90 мин		
Истомина Д.	бол.зал	Кулик Е.	бол.зал	Фадеева А.	бол.зал	Верёвкина В	бол.зал	Истомина Д.	бол.зал	ЙОГА АЙЕНГАРА			
10:00	55 мин			10:00	55 мин	10:00	55 мин	10:00	55 мин				
КРАСИВЫЕ НОГИ				СКУЛЬПТУРА ТЕЛА		СИЛЬНЫЙ ТОРС + МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ МАССАЖ		ГИБКОЕ ТЕЛО					
Истомина Д.	бол.зал			Фадеева А.	бол.зал	Верёвкина В	бол.зал	Истомина Д.	бол.зал	Литвин Н.	бол.зал		
10:00	55 мин			11:00	55 мин	10:00	55 мин	11:00	55 мин	11:00	55 мин		
БАЛЕТНЫЙ КЛАСС				ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ФИТНЕС ПРОГРАММА		БАЛЕТНЫЙ КЛАСС		ZUMBA®		КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА			
Нагнибида С.	мал.зал			Стельмах А.	бол.зал	Нагнибида С.	мал.зал	Стельмах А.	бол.зал	Кулик Е.	бол.зал		
11:00	55 мин					11:00	55 мин			12:00	55 мин	12:00	55 мин
АРАБСКИЕ ТАНЦЫ						АРАБСКИЕ ТАНЦЫ				СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА		РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО	
Нагнибида С.	бол.зал	11:30	90 мин			Нагнибида С.	бол.зал			Кулик Е.	бол.зал	Истомина Д.	бол.зал
		ЙОГА								13:00	55 мин	13:00	55 мин
										ПРЕСС+РАСТЯЖКА		ГИБКОЕ ТЕЛО	
				Лебедев А.	бол.зал						Кулик Е.	бол.зал	Истомина Д.
		13:00	55 мин							14:00	55 мин		
13:30	90 мин	ФИТНЕС МЯЧ								СКУЛЬПТУРА ТЕЛА			
ЙОГА		Верёвкина В.	бол.зал							Кулик Е.	бол.зал		
		14:00	55 мин			14:00	90 мин			13:00	55 мин		
Лебедев А.	бол.зал	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ МАССАЖ				ЙОГА здоровый ПОЗВОНОЧНИК				АРАБСКИЕ ТАНЦЫ			
		Верёвкина В.	бол.зал					Нагнибида С.	мал.зал				
								14:00 Коммерческ.кл 55м					
										АРАБСКИЕ ТАНЦЫ			
						Воробьёва В.	мал.зал			Нагнибида С.	мал.зал		
18:00	55 мин	18:00	55 мин	18:00	55 мин	18:00	55 мин						
РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО		ИНТЕРВАЛ		КРАСИВЫЕ НОГИ		ФИТНЕС МЯЧ							
Кузнецова О.	бол.зал	Кузнецова О.	бол.зал	Фадеева А.	бол.зал	Кузнецова О.	бол.зал						
19:00	55 мин	19:00	55 мин	19:00	55 мин	19:00	55 мин	19:00	55 мин				
КАРДИО СТЕП		КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА		ФИТНЕС МЯЧ		СКУЛЬПТУРА ТЕЛА		КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА					
Кузнецова О.	бол.зал	Кузнецова О.	бол.зал	Фадеева А.	бол.зал	Кузнецова О.	бол.зал	Алимамедова О. бол.зал					
20:00	55 мин	20:00	90 мин	20:00	55 мин	20:00	55 мин	20:00	55 мин	Адрес: пр.Науки, д.10 Тел.: 955-77-90; Рецепция: 8-911-158-45-48 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора.			
АРАБСКИЕ ТАНЦЫ		ЙОГА АЙЕНГАРА		ГИБКОЕ ТЕЛО		ПРЕСС+РАСТЯЖКА		ГИБКОЕ ТЕЛО					
Гоглева А. бол.зал	бол.зал	Литвин Н.	бол.зал	Фадеева А.	бол.зал	Кузнецова О.	бол.зал	Алимамедова О. бол.зал					
								21:00	90 мин				
								ЙОГА АЙЕНГАРА					
								Литвин Н.	бол.зал				

	Силовые классы		Функциональный тренинг		Танцевальные классы
	Кардио программы		Разум и тело		Коммерческие классы ПЛАТНЫЕ ОТ 400 р

* ГРУППОВЫЕ УРОКИ ПРОВОДЯТСЯ ОТ ДВУХ И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК