

понедельник			вторник			среда			четверг		
верх	низ	пилатес	верх	низ	пилатес	верх	низ	пилатес	верх	низ	пилатес
		10.00-11.00 Йога для всех Вика	10.00-11.00 Low Body (40+)0,1,2 Оля					9.30-10.30 Пилатес 0,1,2 Вика	10.00-11.00 Дэнс+Боди (40+)0,1,2 Оля		
11.00-12.00 BOSU Legs+ABS 1,2 Оксана				11.00-12.00 Sexy Go-Go 0,1,2 Оксана	11.00-12.00 Пилатес 0,1,2 Оля	11.00-12.00 Body 0,1,2 Лена				11.00-12.00 Sexy Go-Go 0,1,2 Оксана	11.00-12.00 Пилатес 0,1,2 Оля
12.00-13.00 Low ягодицы ABS (0,1,2) Вика					12.00-13.00 Пилатес для начинающих Оля	12.00-12.30 ABS (0,1,2) Лена					12.00-13.00 Пилатес для начинающих Оля
		13.00-14.00 Фитнес для Беременных Вика				12.30-13.30 Low Upper 0,1,2 Вика					13.00-14.00 Фитнес для Беременных Вика
16.30-17.30 Танцевальная Аэробика ABS(0,1,2) Оля	16.30-17.30 Стрит Стайл (7-15 лет) танцевальная Марина	16.30-17.30 Body Pump силовая 1,2,3 Лена	16.30-17.30 Upper (грудь+талия) 0,1,2 Алина	16.30-17.30 Low+Legs ABS 0,1,2 Марина		16.30-17.30 Спина + Ягодицы для всех Лена		16.30-17.30 ФитБол для всех Оля	16.30-17.30 EnergyStep Силовой Степ 1,2,3 Лена		
17.30-18.30 BOSU Body 1,2,3 Ира Л	17.30-18.30 Реггетон Танцевальная 1,2,3 Марина	17.30-18.30 Пилатес С мячами 2,3 Оля	17.30-18.30 Low + ABS 2,3 Лена	17.30-18.30 Body +Bender Ball для всех Оксана	17.30-18.30 EnergyBalance Тай Чи+йога+ Стрейч (1,2,3) Вика	17.30-18.30 Step + ABS 1,2,3 Лена	17.30-18.30 Legs+ABS 2,3 Ира Л	17.30-18.30 Стрит Стайл(1,2,3) (7-15 лет) Марина	17.30-18.30 Стройная фигура для всех Женя	17.30-18.30 Belly хореогр 2,3 Оксана	17.30-18.30 Body Pump силовая 2,3 Лена
18.30-19.30 Стройная фигура для всех Женя	18.30-19.30 Go-Go 1,2,3 Оксана	18.30-19.30 Пилатес 1,2,3 Оля	18.30-19.30 Step Body 1,2,3 Женя	18.30-19.30 ZUMBA Латино-пати для всех Ирина З	18.30-19.30 Body Pump Силовая 1,2,3 Лена	18.30-19.30 Стройная фигура для всех Ира Л	18.30-19.30 Стрип для всех Женя	18.30-19.30 Пилатес 1,2,3 Оля	18.30-19.30 Спина- ягодицы 1,2,3 Женя	18.30-19.30 Go-Go танцевальная 1,2,3 Оксана	18.30-18.45 Стретч Лена 18.45 -19.30 Ежики Фит.+йога 5-10лет Марина
19.30-20.30 Body + Bender Ball для всех Женя	19.30-20.30 Low Upper 0,1,2 Ира Л	19.30-21.00 Хатха Йога 2,3 Вика	19.30-20.30 Спина+ Ягодицы 1,2,3 Женя	19.30-20.30 EnergyCombat 1,2,3 Лена	19.30-20.30 Belly хореография 2,3 Оксана	19.30-20.30 Реггетон Техника для всех Марина	19.30-20.30 Gliding+ Bender Ball 2,3 Женя	19.30-20.30 Сила и гибкость для всех Ира Л	19.30-20.30 Step 45 +ABS 2,3 Женя	19.30-20.30 ZUMBA Латино-пати для всех Марина	19.30-21.00 Power Yoga (йога) Вика
20.30-20.45 Стретчинг Женя				20.30-21.00 ABS+стретчинг Женя			20.30-20.45 Стретчинг Женя		20.30-20.45 Стретчинг Женя		

пятница			суббота			воскресенье		
верх	низ	пилатес	верх	низ	пилатес	верх	низ	пилатес
		10.00-11.00 Йога для всех Вика	10.30-11.30 Спина+ягодицы для всех Лена		11.00-12.00 Пилатес Contrology 2,3 Оля	10.30-11.30 Body для всех Ира Л		10.00-11.30 Хатха Йога Нина
11.00-12.00 BOSU+ABS 1,2 Оксана			11.30-12.00 ABS Лена	12.00-13.00 Body для всех Алина	12.00-13.00 Фитбол для всех Оля	11.30-12.30 Функциона- льный тренин для всех Женя	11.30-12.30 Классика 1,2,3 Ира Л	11.30-12.30 Зайчики Фитнес дети 3-4 года Маша
12.00-13.00 Стройная фигура 2,3 Вика			12.00-13.00 EnergyStep силовой степ 1,2,3 Лена	13.00-14.00 Классика взрослые 0,1,2 Оля	13.00-14.00 Body Pump силовая 1,2,3 Лена	12.30-13.30 Стройная фигура для всех Женя	12.30-14.00 Латина для всех Вика	12.30-13.30 Body Pump Силовая 1,2,3 Ира Л
			13.00-14.00 Low ABS+ягодицы 0,1,2 Маша	14.00-14.30 Стретчинг для всех Оля	14.00-15.00 Звездочки Фитнес Дети 5-6 лет Марина	13.30-14.30 Стрип для всех Танцеваль- ная Женя	14.00-14,30 Йога+Тай Чи для всех Вика	13.30-14.00 ABS+стрейчинг для всех Ира
16.30-17.30 Спина + ягодицы 1,2,3 Алина	16.30-17.30 Стрит Стайл 7-15лет(0,1) Марина	16.30-17.30 Круговая для всех Оля	14.00-15.00 Belly хореография 2,3 Оксана	14.30-15.30 Ирландия+ Индия для всех танцевальная Маша	15.00-16.00 Жемчужинки Востока 0-1-2 Танец живота Оксана	15.00-16.00 Step- техника 0,1 Аня	14.30-15.30 Трайбл 1,2,3 Вика	14.00-15.00 Знакомство с фитнесом 0 Аня
17.30-18.30 Low-ABS 2,3 Лена	17.30-18.30 Классика+ фитнес(6-9л) Оксана	17.30-18.30 Пилатес 1,2,3 Оля	15.00-16.30 Стрит Стайл (Free work) 7-15 лет для всех Марина	НОВИНКА! 15.30-16.30 ZUMBA Латино-пати Для всех Ирина З				
18.30-19.30 BOSU Legs +ABS(0,1,2) Лена	18.30-19.30 Стрит Стайл 7-15 (1,2,3) Марина	18.30-19.30 Belly техн. 0,1,2 Оксана						
19.30-20.30 Body Mix 1,2,3 Лена	19.30-20.30 Реггетон 1,2,3 Марина	19.30-20.30 Upper 0,1,2 Алина						
20.30-21.00 ABS+стретчинг Лена								

Расписание действует с 20 февраля 2012 года

Уважаемые клиенты!

**В нашем клубе действует
уровневая система
сложности тренировок для
разной степени
подготовленности
клиентов:**
0 – новички
1 – начинающие
2 – средний уровень
3 - продвинутые
для всех – все уровни

**Также в клубе действует
система скидок и
дисконтных карт**

Телефоны клуба:
54-34-22, 8-924-222-4322

Сайт: www.energyclub.ru

*КЛУБ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ
ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИЕ .*