



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ НА 'СЕНТЯБРЬ 2017 г.

Дни ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
7:30 8:30		НАТНА УОГА По записи		НАТНА УОГА По записи		
9:00 10:00	BELLY DANCE По записи		BELLY DANCE По записи		BELLY DANCE По записи	
10:00 11:00						КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ТРЕНЕР КРИСТИНА
11:00 12:00						Fit PLASTIC (STRIP DANCE) ТРЕНЕР КРИСТИНА
12:00 13:00	SUPER STRONG По записи		SUPER STRONG По записи		SUPER STRONG По записи	СТРЕТЧ - 55' ТРЕНЕР КРИСТИНА
13:00 14:00	СТРЕТЧ - 55 По записи		СТРЕТЧ - 55 По записи		СТРЕТЧ - 55 По записи	
17:30 18:30		КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ТРЕНЕР КРИСТИНА		КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ТРЕНЕР КРИСТИНА		
18:30 19:30		Fit PLASTIC (STRIP DANCE) ТРЕНЕР КРИСТИНА		Fit PLASTIC (STRIP DANCE) ТРЕНЕР КРИСТИНА		
19:30 20:30	ZUMBA FITNESS ТРЕНЕР РОМАН	СТРЕТЧ - 55 ТРЕНЕР КРИСТИНА	ZUMBA FITNESS ТРЕНЕР РОМАН	СТРЕТЧ - 55 ТРЕНЕР КРИСТИНА	ZUMBA FITNESS ТРЕНЕР РОМАН	
20:30 21:15	НАТНА УОГА По записи	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС По записи	НАТНА УОГА По записи	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС По записи	НАТНА УОГА По записи	

**НАТНА YOGA** – это древняя индийская духовная практика, учение о физической гармонии. Может быть использована, как система поддержания тела в оптимальном состоянии, особенно подходящая для людей умственного труда и людей с духовными интересами.

**BELLY DANCE** – танец живота поможет в развитии женской грации, проработке линии талии, а также погрузит Вас в тайны загадочного Востока.

**КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ** – программа основана на кардио-танцевальной и силовой нагрузке с использованием дополнительного оборудования и собственного веса.

**FT** – это занятие, позволяющее тренировать все физические качества тела – силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость всего за один тренировочный час. В клубе представлены следующие форматы функционального тренинга.

**LATINO MIX** – программы направлены на изучения базовых шагов латинских социальных танцев, а так же и изучения спортивно бальных танцев соло

**ZUMBA FITNESS** – это танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских и мировых ритмах. Подходит для всех уровней подготовленности.

**СТРЕТЧ '55** – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

**DANCE MIX** – танцевальный класс, сочетающий сразу несколько танцевальных направлений.

**SUPER STRONG** – силовой класс, направленный на поочередную проработку всех групп мышц, с использованием различного оборудования. Для среднего уровня подготовленности.

**FIT PLASTIC** – программа на основе стрип пластики, танца тела и души вызывающее желания. Программа включает себя развитие пластичности и гибкости вашего тела с использованием кардио и силовых нагрузок.

Подробная информация по тел.: **+7 (727) 327-01-92**



**РАСПИСАНИЕ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА 'СЕНТЯБРЬ 2017 г.**

<b>Дни</b> <b>Время</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>
<b>9:00</b>	<b>КАРАТЭ-ДО (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>КАРАТЭ-ДО (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>КАРАТЭ-ДО (НАБОР ГРУППЫ)</b>	
<b>10:00</b>		<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>		<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>		<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>
<b>12:00</b>						
<b>16:00</b>	<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>	
<b>16:30</b>		<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>		<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>		<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>
<b>17:00</b>	<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>	
<b>18:00</b>	<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>		<b>ДЖИУ - ДЖИТСУ (НАБОР ГРУППЫ)</b>	
<b>19:00</b>	<b>ДЖИУ-ДЖИТСУ</b>	<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>	<b>ДЖИУ-ДЖИТСУ</b>	<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>	<b>ДЖИУ-ДЖИТСУ</b>	<b>РУКОПАШНЫЙ БОЙ</b>
<b>20:00</b>	<b>ДЖИУ-ДЖИТСУ</b>		<b>ДЖИУ-ДЖИТСУ</b>		<b>ДЖИУ-ДЖИТСУ</b>	

**ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛ.: +7 (727) 327-01-92**