

расписание 10 - 16 января

время, зал	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
10-00							В
11-00	Надежда Глазырина Группа Здоровья 55+*		Надежда Глазырина Группа Здоровья 55+*			11-00 Анна Сулова Секреты идеальной фигуры***	Ы
17-00	Александр Кравченко Детский фитнес*	Надежда Глазырина Группа Здоровья 55+*	Александр Кравченко Детский фитнес*	Надежда Глазырина Группа Здоровья 55+*	Александр Кравченко Детский фитнес*	12-00 Ирина Поломарчук Фитнес Зумба** (интервальная тренировка "Рельефное тело")	Х
18-00 малый зал	Елена Овсяченко Суставная гимнастика*	Ирина Поломарчук Фитнес Зумба*** (Бомбическое кардио! Акценты: руки, грудь, спина, бедра)	Елена Овсяченко Тонус (укрепление суставов и мышц)**	Ирина Поломарчук Фитнес Зумба** (Худеем танцую! Акценты: ягодицы, ноги, талия)	Ирина Медведева Йога в гамаках**	13-00 Ольга Азарова Кардио+Сила (на все группы мышц)***	О
18-00 большой зал	Анна Сулова Секреты идеальной фигуры***		Анна Сулова Секреты идеальной фигуры***		Елена Овсяченко Суставная гимнастика*	13-00 Ирина Поломарчук Кардио-топка** (жиросжигающая тренировка)	Д
19-00 малый зал	Ирина Медведева Йога в гамаках**	Ирина Поломарчук Стройная фигура* (гимнастическая палка + фитбол)	Ирина Медведева Йога в гамаках**	Ирина Поломарчук Фитнес микс** (кардио + степы + стретчинг)	Ирина Медведева Йога в гамаках**	14-15 Ирина Поломарчук Чер фитнес** (тренировка для Чер Лидеров)	Н
19-00 большой зал	Елена Овсяченко Протокол Табата***	Ольга Азарова Степ аэробика +силовой блок на все группы мышц**	Елена Овсяченко Функциональная силовая тренировка***	Ольга Азарова Интервальная тренировка на все группы мышц***	Елена Овсяченко Протокол Табата***		О
20-00 малый зал	Ирина Медведева Йога**		Ирина Медведева Йога**				Й
20-00 большой зал	Ольга Азарова Силовая тренировка (мышцы рук, спины, пресса)***	Ольга Азарова ABL (ягодицы-бедр- пресс)***		Ольга Азарова ABL (ягодицы-бедр- пресс)***			

* небольшая нагрузка **средняя нагрузка ***сильная нагрузка