

расписание 16 - 22 мая

время, зал	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
10-00							В
11-00							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*	11-00 Анна Сулова Секреты идеальной фигуры***	Х
18-00 малый зал	Елена Овсюченко Суставная гимнастика*	Ирина Поломарчук Фитнес Зумба*** (Бомбическое кардио! Акценты: руки, грудь, спина, бедра)	Елена Овсюченко Тонус (укрепление суставов и мышц)**	Ирина Поломарчук Фитнес Зумба** (Худеем танцую! Акценты: ягодицы, ноги, талия)	Илья Стуков BEST FIT** (Степ платформа + силовая на все группы мышц)	12-00 Ирина Поломарчук Фитнес Зумба** (интервальная тренировка "Рельефное тело")	О
18-00 большой зал	Анна Сулова Секреты идеальной фигуры***		Маслова Марина Бочата** (латиноамериканские танцы)		Елена Овсюченко Суставная гимнастика*	12-00 Ольга Азарова Кардио+Сила (на все группы мышц)***	Д
19-00 малый зал	Илья Стуков BEST FIT** (Степ платформа + силовая на все группы мышц)	Ирина Поломарчук Стройная фигура** (кардио+сила:боди бар, фитбол)	Ирина Медведева Йога**	Ирина Поломарчук Фитнес микс** (кардио + степы + стретчинг)	Ирина Медведева Йога**	13-00 Ирина Поломарчук Кардио-топка*** (жиросжигающая тренировка)	Н
19-00 большой зал	Елена Овсюченко Протокол Табата***	Ольга Азарова Степ аэробика +силовой блок на все группы мышц**	Елена Овсюченко Функциональная силовая тренировка***	Ольга Азарова Интервальная тренировка на все группы мышц***	Елена Овсюченко Протокол Табата***		О
20-00 малый зал	Ирина Медведева Йога**						Й
20-00 большой зал	Ольга Азарова Силовая тренировка (мышцы рук, спины, пресса)***	Ольга Азарова ABL (ягодицы-бедра- пресс)***		Ольга Азарова ABL (ягодицы-бедра- пресс)***			

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