

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
09:00-10:00	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. 506, Парк	Скандинавская ходьба, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. 506, Парк	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. 506, Парк	Утренняя практика (Сурья намаскар + Пранаяма) 507
			Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. 506, Парк				Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С. 506, Парк
10:00-11:00		Soft class 506		Universal Yoga (универсальная йога) 507			
		Aqua Sculpt Бассейн					
11:00-12:00	МФР + Stretching 507		Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С.+МФР 506		Антифитнес-ЛФК 507	Yoga, Intensive class 507	
			Aqua Soft Бассейн				
12:00-13:00		TRX 512		Здоровая спина 507	Aqua Start Бассейн		Boot Camp 512
13:00-14:00						Super Sculpt 507	
14:00-15:00		Stretching 507				Оздоровительное плавание Бассейн	
15:00-16:00	Aqua Noodles Бассейн		Bums + tabs 512		Vinyasa Flow Yoga 507		
16:00-17:00	Yoga, beginner class 507			Upper Body 512			Оздоровительное плавание Бассейн
17:00-18:00	Скандинавская ходьба Парк	Yoga Spine 507	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Скандинавская ходьба Парк	Universal Yoga (универсальная йога) 507
		Скандинавская ходьба Парк		Aqua Cross Training (по станциям в воде) Бассейн			Скандинавская ходьба Парк
18:00-19:00	Power training 512		Soft class 506		Скандинавская ходьба Парк		