

Зал №1	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	Хатха-йога 14+ Саша З. 75'	Хатха-йога 14+ Александр. 90'	Хатха-йога 14+ Настя К	Хатха-йога 14+ Александр.90'	Хатха-йога 14+ Саша З. 75'		
10:00	BalanceBody Мария З.	Коррекция фигуры Галина	10:30 8 кубиков/пресс 30' Ира М	BalanceBody Мария З	Коррекция фигуры Галина	9:30 Хатха – йога 14+ Дарья 75'	10:30 8 кубиков/пресс 30' Мария З
11:00	Hot Iron ® 1 Евгения Б	11:10 Здоровая спина 14+ Галина	Hot Iron ® 1 Евгения Б	PolestarPilates Аня Л.	11:10 Здоровая спина 14+ Галина	SuperSculpt Настя К.	StretchIntensive 14+ Мария З
12:15	Fitness Intensive Аня Л.	ZUMBA® toning 12+ Евгения Б.	Fitness Intensive Аня Л.	Power Step 14+ Настя У.	ZUMBA® toning 12+ Евгения Б.	Power Step Настя К.	12:00 ZUMBA® toning 12+ Евгения Б.
13:15	13.30PowerStretch 14+ Аня Л.	Хатха-йога 14+ Дарья Г.75'	13.30PowerStretch 14+ Аня Л.	Ftraining Настя У.	Хатха-йога 14+ Дарья Г.75'		
14:30		Hot Iron ® 1 Евгения Б		Hot Iron ® 1 Евгения Б			
16:30			FJHip-Hop Choreo 14+ АлинаЛ.90'				
17:00							
18:00	Здороваяспина 14+ Галина	18:10Ftraining50' Настя К	StretchIntensive 14+ Светлана П.	Здоровая спина 14+ Галина	18:10Ftraining50' Мария З	<p>СП – Посещение занятий по картам «Специальная» или «Платинум»</p> <p>ТК - Посещений занятий по картам «Танцевальная» или «Платинум»</p> <p>Серым цветом выделены направления, доступные по детской карте</p> <p>FJ – Посещение занятий по карте «FunkyJuice» или «Платинум»</p>	
19:00	Step2Dance 14+ Настя К.	SuperSculpt Настя К.	ZUMBA® toning 12+ Евгения Б.	Step2Dance 14+ Настя К.	Коррекция фигуры Мария З		
20:00	SuperSculpt Настя К.	StretchIntensive 14+ Настя К	20:30 8 кубиков/пресс 30' Настя К.	SuperSculpt Настя К.	Пилатес basic Мария З		
21:00	BalanceBody 14+ Настя К.		Power Step 14+ Настя К.				

**VIP-студия:**

Зал№2	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	9:00 VIPГималайская йога (НАБОР) Дарья 90'	VIPАйенгара йога 90' (закрытая группа) Елена Л.	9:00 VIPГималайская йога (НАБОР) Дарья 90'	VIPАйенгара йога 90' (закрытая группа) Елена Л.			
10:00							VIPЙога в гамаках Дарья Г.
11:00	VIPФТренинг (ЛТ) Аня Л 45'		VIPФТренинг (ЛТ) Аня Л 45'		VIPФТренинг (ЛТ) Аня Л 45'		
12:00	VIPХатха-йога (НАБОР) Саша З. 90'	12:15 VIP ПетлиVarioSlingАняЛ. 45'	VIPХатха-йога (НАБОР) Саша З. 90'	12:15 VIP ПетлиVarioSlingАняЛ. 45'	12:15 VIP ПетлиVarioSling АняЛ. 45'		
13:00		13:15 VIP Polestar Pilates АняЛ		13:15 VIP Polestar Pilates АняЛ	13:15 сп. VIPФитнес в гамаках Аня Л	VIPМФР 30' (НАБОР) Ольга Н.	
13:30				Аня Л.		VIP FaceFitness 30' (НАБОР) НастяК.	
14:00						AntiGravity Kids 6-13 лет Настя К.	
17:00		FJWaacking 14+ Софа				15:30 VIPBodyShape (НАБОР) Настя К.	
18:00			VIPМягкая йога Лена		VIPМягкая йога Лена	<p><b>На занятиях в VIP-студии кол-во мест ограничено. НА КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ ВХОД ТОЛЬКО ПО картам «Платинум» или «VIP-студия»</b></p> <p>(кроме занятий, помеченных FJ, СП, ТК и занятий для детей) и по <b>ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ.</b></p>	
19:00	VIPФитнес-реабилитация позвоночника Галина			VIPФитнес-реабилитация позвоночника Галина			
20:00		FJHouse Даша					
21:00		VIPBodyShape (НАБОР) Настя К.		VIPFaceFitness 30' (НАБОР) Настя			

**(детские и взрослые танцевальные направления)**

**действительно с 20 мая по 26 мая**

Зал №4	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00	<b>Фламенко</b> 7-13 лет (НАБОР) Даша В.		<b>Фламенко</b> 7-13 лет Даша В.				
10:00						10:30 ТК Студия танца фламенко CaminodeBaile 90'	ТК <b>Bellydance</b> Аня Б. 90'
11:00	<i>Мария</i>	FJ Selftraining 60'		<i>Мария</i>			
12:00	ТК <b>Фламенко</b> Мария З	ТК <b>Bellydance</b> Аня Б.		ТК <b>Фламенко</b> Мария З	ТК <b>Bellydance</b> Аня Б.	ТК <b>Фламенко Бата</b>	
14:00		<i>Полина Б.</i>		<i>Полина Б.</i>		13:30 ТК <b>Фламенко Техника</b> 90'	<i>Отчётный концерт детских коллективов и хип-хоп студии Funky Juice</i>
15:00	FJ Selftraining 60'				FJ Selftraining 60'	ТК <b>Фламенко Кастаньеты</b>	
16:00		FJ <b>Groove up</b> 9-13 лет Илья	16:30 <b>Фламенко</b> 7-13 лет Юлия П.	FJ <b>Groove up</b> 9-13 лет Илья		FJ Selftraining 60'	
17:00	FJ <b>Hip-Hop Choreo</b> 14+ Алина Л. 90'	FJ <b>Dancehall kids</b> 9-13 лет Маришес	17:30 FJ Selftraining 60'	17:30-18:30 <b>ZUMBA @kids</b> 4-10 лет (НАБОР) Евгения Б.		17:30 – 18:30 Юлия П.	
18:30	ТК <b>Фламенко</b> Виктория Л.	18.30 <b>Hip-hopkids</b> + <b>РеФормики</b> 6-9 лет Даша	ТК <b>Фламенко</b> Виктория Л.	ТК <b>Фламенко</b> для начинающих Даша В.	18:00-19:00 FJ <b>Waacking 14+</b> Софа	<b>Фламенко</b> 7-13 лет Юлия П.	ТК <b>Фламенко</b> для начинающих Даша В.
19:30	FJ <b>Lady'sdance</b> Ксюша	FJ <b>Dancehall 14+</b> Маришес	FJ <b>Hip-Hop</b> 14+ Марина Т.	FJ <b>Dancehall 14+</b> Маришес	20:00-21:00 FJ <b>Lady'sdance</b> Ксюша	<b>Фламенко</b> 14-17 лет Даша В.	
20:30	FJ <b>Choreo</b> Геля	FJ <b>Choreo Show</b> (закрытая группа)	FJ <b>Choreo</b> Геля				

Зал №5	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	<b>Чир спорт</b> 8-11 лет (НАБОР) Ирина М.	<b>Фитнес</b> 7-11 лет (НАБОР) Лиза В	<b>Чир спорт</b> 8-11 лет (НАБОР) Ирина М.	<b>Фитнес</b> 7-11 лет (НАБОР) Лиза В		СП – Посещение занятий по картам «Специальная» или «Платинум»  FJ – Посещение занятий по карте «FunkyJuice» или «Платинум» ТК - Посещение занятий по картам «Танцевальная» или «Платинум»  Серым цветом выделены направления по детской карте	
11:00							
12:00						10:00-11:00 <b>Худ. Гимнастика</b> 2 год обучения 5-7 лет Анна К.	11:00 <b>Тхэквондо 6+</b> Алексей Т.
13:00						11:00-12:00 <b>Худ. Гимнастика</b> 2 год обучения 5-7 лет Анна К.	
14:00							
15:00		<b>Воздушная акробатика</b> 9-16 лет Маша Х.		<b>Воздушная акробатика</b> 9-16 лет Маша Х.			
16:00		<b>Воздушная акробатика</b> 9-16 лет Маша Х.		<b>Воздушная акробатика</b> 9-16 лет Маша Х.			
17:00	<b>Функциональное многоборье</b> 11-15 лет Лиза В..	<b>Чир спорт</b> 8-11 лет Ирина М.	СП <b>Воздушное кольцо 14+</b> (НАБОР) Светлана П.	<b>Чир спорт</b> 8-11 лет Ирина М.	<b>Функциональное многоборье</b> 11-15 лет Лиза В..		
18:00	СП <b>Воздушное кольцо 14+</b> (НАБОР) Светлана П.	<b>ZUMBA @kids</b> 4-10 лет (НАБОР) Евгения Б.	<b>Худ. Гимнастика</b> 2 год обучения 5-7 лет Анна К.	<b>Hip-hopkids + РеФормики</b> 6-9 лет Даша	FJ <b>Dancehall kids</b> 9-13 лет Маришес		
19:00	<b>Худ. Гимнастика</b> 1 год обучения 3-6 лет Анна К.	<b>Тхэквондо</b> 6+ Алексей Т.	<b>Худ. Гимнастика</b> 1 год обучения 3-6 лет Анна К.	<b>Тхэквондо</b> 6+ Алексей Т.	<b>Худ. Гимнастика</b> 1 год обучения 3-6 лет Анна К.		
20:00	FJ <b>Hip-Hop F-team</b> 9-14 лет Марина Т.	FJ Selftraining 60'	FJ <b>Jazz-Funk</b> 9-13 лет Алина Л.	FJ <b>House</b> Даша	FJ <b>Hip-Hop F-team</b> 9-14 лет Марина Т.		

**Обратите, пожалуйста, внимание! В расписании возможны изменения!**

Актуальное расписание смотрите на нашем сайте [www.fitnessreforma.ru](http://www.fitnessreforma.ru)