

Расписание занятий с 11 сентября по 24 сентября

время	пн	вт	ср	чт	пт	сб
9:00						
10:00	Фитбол (Анастасия)		Бикини (Анастасия)		Пресс+стретчинг (Анастасия)	Хатха-йога (по записи Ольга)
11:00						Zumba (Полина)
12:00						Upper body (Ольга)
13:00						
14:00						
17:00		Hip-hop (6-9 лет) Мария		Hip-hop (6-9 лет) Мария		
18:00	Body pump (Ольга)	Club-dance (10-14 лет) Мария	Табата (Ольга)	Школа шпагата (Дарья)	Фитбокс (Олег)	
19:00	F-training (Ольга)	Step-interval (Анастасия)	Dance mix (Ольга)	Пресс+стретчинг (Дарья)	Dance mix (Ольга)	
20:00	Латина (Полина)	Twerk (Мария)	Бикини (Ольга)	Йога айенгара (по записи Яна)	Пилатес strong (Ольга)	
	Йога айенгара (по записи Яна)					
<u>Аэробно-силовые направления</u>		<u>Йога</u>	<u>Мягкий фитнес</u>	<u>Смешанный формат</u>	<u>Функциональный тренинг</u>	<u>Танцевальные направления</u>