



Наша миссия – предоставлять жителям г. Новокузнецка и гостям города комплекс фитнес- и SPA-услуг, направленных на поддержание здорового образа жизни в комфортных условиях с высоким уровнем сервиса.



*Ежемесячный корпоративный журнал  
ФЦ «Формула».*

*Тираж:* 500 экз.  
Распространяется бесплатно.

*Экспертный совет:*  
Ольга Якушева, Татьяна Сальникова,  
Галина Саутина.

*Куратор проекта:* Елена Ермакова.  
*Дизайн и верстка:* Анна Бедарева.

*Телефон рецепции:* (3843) 60-07-07.

**Д**ыхание осени в Сибири почувствовалось уже в середине августа. По утрам зябко, да и дождь не такая редкость. Бегать по улицам, уворачиваясь от луж и брызг из-под колес автомобилей, стало сомнительным удовольствием. Да и брызги эти, увы, от нашей красивой формы не отстирываются (проверено на собственном опыте!). Клиентам «Формулы» это даже не нужно объяснять – подтверждается данный факт количеством снятых беговых дорожек в 7 утра.

Любителей жить на даче утренние холода тоже переселяют поближе к благам цивилизации, коими являются круглогодичный бассейн с теплой водой и банька, не требующая сил на растопку и прогрев.

К новому сезону «Формула» подошла во всеоружии! В расписании сентября классы на любой вкус и темперамент! Оборудование и залы отремонтированы и готовы для интенсивных тре-

нировок. Отдельная радость – новый асфальт на парковке перед клубом!

Несколько нехитрых советов помогут вступить в новый фитнес-сезон не просто потому, что «надо», а с удовольствием:

- купить новую красивую форму, кроссовки или купальник;
- привести в клуб друзей, чтобы тренироваться стало азартнее, да и поводов увидеться намного больше;
- поставить перед собой четкую и измеримую фитнес-цель с конкретной датой, как то: прийти на новогодний корпоратив в платье 42-го размера.

Не ждите мотивации от других – мотивируйте себя сами, и страшные цифры на весах останутся лишь у наших завистников!

*С наилучшими пожеланиями,  
управляющая фитнес-клубом  
Татьяна Сальникова.*

**ИЩИТЕ нас  
В СЕТИ...**



**13 августа** самые верные поклонники спорта провели вместе с нами! В **День Физкультурника Ирина Южакова** устроила спортивное тестирование. Наши «формульцы» проверили свои результаты в подтягивании, отжимании, планке, прыжках в длину, в беге и в метании тяжелого предмета. Результатами и наградами все остались довольны! Ура!

**В августе** члены клуба вместе с **Юлией Гончаровой** провели незабываемые **выходные в Шерегеше!** По мнению участниц, это был «самый лучший фитнес-тур!» Читайте подробнее на 4 странице. А всех, кто желает получить столь же яркие впечатления, приглашаем на новый фитнес-тур в сентябре!

**Соревнования для настоящих мужчин** пройдут в тренажерном зале **с 19 по 25 сентября! «Ironmen»** – традиционные состязания по любительскому троеборью. Желающим участвовать обращаться к дежурному инструктору. Ответственный за проведение – инструктор тренажерного зала **Андрей Журавлев.**

**Как восстановить мягкость и бархатистость кожи** лица и тела после активного солнца – читайте на 8 и 9 страницах.

Мастера маникюра и педикюра приглашают попробовать **новый вид химического педикюра** от ведущего израильского косметического бренда. Подробности на 10 странице.



**ТРЕНИРОВКИ И ОТДЫХ В ГОСТИНИЦЕ «ГУБЕРНСКАЯ»!**

**ГОРНЫЙ ВОЗДУХ ДРАЙВ**  
**ФИТНЕС**  
**ОБЩЕНИЕ**  
**ОТДЫХ**  
**ШЕ РЕ ГЕШ**


**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ. (3843) 60-07-07, КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!**



## САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИТНЕС-ТУР!

*Мгновенно пролетели эти сумасшедшие, но такие позитивные выходные! Пятница, вечер: два-три часа в дороге, бегом из душного города после пятидневной рабочей недели... Казалось бы, завалиться и спать! Ан нет! Вдыхаешь ароматный таежный воздух, окунаешься в бассейн, потом сауна, и усталость как рукой сняло!*




Два дня в бешеном ритме: зарядка, фитнес, прогулки, веселье... Потом – здоровый сон, снова зарядка, и в горы с хаски, которые тянут тебя через камни, болото, кусты. Подъем, крутой спуск, снова подъем, им – привычно, нам – весело! В конце обнимаешь и гладишь этого милого и бесконечно доброго друга! Пожалуй, это был самый лучший фитнес-тур! Спасибо, Юлия Гончарова, за это мероприятие, спасибо гостинице «Губернская» за радушный прием, за вкусный стол, за уютные номера! Может ли отдых быть круче? «Может!» – отвечает Юлия Гончарова и уже планирует следующий фитнес-тур! До встречи, Шерегеш! 

## ЕКАТЕРИНА ИГНАТЬЕВА: менеджер отдела продаж

**О СЕБЕ:** «Окончила Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет и Санкт-Петербургский педагогический колледж фитнеса. Входила в университетскую команду по черлидингу. Занимаюсь фитнесом уже около 5 лет».

**О ПРОФЕССИИ:** «Работа нравится тем, что она связана с общением с активными людьми, стремящимися улучшить себя и свою жизнь, а также возможностью приносить пользу, привлекая людей к здоровому образу жизни».


**О «ФОРМУЛЕ»:** «Только положительные впечатления! Дружный, активный и позитивный коллектив, преданный своему делу, комфортная и приятная атмосфера ФЦ «Формула» располагают к себе. Огромное удовольствие работать и заниматься здесь! Фитнес – это путь к красоте и здоровью тела и души, это шанс изменить себя и свою жизнь! Желаю всем идти по этому пути вместе с ФЦ «Формула!» 



## ГВОЗДЕВА МАРГАРИТА: менеджер отдела продаж

**О СЕБЕ:** «Окончила Сибирский государственный индустриальный университет. Фитнесом занимаюсь с 2012 года, предпочтение отдаю тренажерному залу. Поддерживаю здоровый образ жизни во всем! В летний период в пределах города передвигаюсь только на велосипеде».

**О ПРОФЕССИИ:** «В работе нравится общение с людьми – особенно, когда получается разрушить распространенные стереотипы и замотивировать на приобретение красивого тела и здорового духа».

**О «ФОРМУЛЕ»:** «Фитнес-центр произвел на меня огромное впечатление своим масштабом. Вся территория клуба располагается на 4-х этажах. В настоящее время набором услуг, которые мы предоставляем, уже никого не удивишь, а вот сервис! В «Формуле» он на высшем уровне! Желаю всем красоты и здоровья!» 



## ВЕДРАН ВЕЛЯЧА: ХОРВАТИЯ-РОССИЯ

*Наш сегодняшний гость родом из Хорватии. Он много путешествовал по миру, но уже несколько лет живет в Новокузнецке и посещает фитнес-клуб «Формула»...*

### ? Ведран, как долго живете в России? Ваши впечатления?

В России живу в общей сложности 6 лет, из них 1,5 года в Новокузнецке. Мне здесь очень нравится, особенно впечатлила природа Урала. Наш менталитет и образ жизни очень схож с вашим. Изначально приехал сюда по работе, а в итоге обрел и семью! Жена у меня как раз из Новокузнецка!

### ? Как давно вы занимаетесь фитнесом и с какой целью?

Заниматься я начал несколько месяцев назад с целью улучшения здоровья. До этого фитнес-центр постоянно не посещал, но так как я жил в гостиницах разных классов и разных городов мира, видел очень много спортивных залов и фитнес-клубов, но надолго я там не задерживался. А вот «Формулу» посещаю с удовольствием! В отличие от многих других клубов, в «Формуле» можно получить полный комплекс услуг, который будет подстроен под время и желание. Начиная от групповых занятий и заканчивая персональным тренингом

и SPA-салонам. Именно возможность выбора разных услуг и программ является преимуществом вашего клуба, это встретишь далеко не везде.


### ? Какие виды занятий вы предпочитаете?

Поскольку причиной, по которой я пришел в «Формулу», стало улучшение здоровья, то я стал работать с индивидуальным тренером – с Артемом Суворовым. За все время он стал не просто наставником, а еще и хорошим другом. За все результаты, которых достиг, я благодарю именно его. Он научил меня многому, начиная от правильного распределения физических нагрузок, заканчивая питанием и образом жизни. За первые 2,5 месяца в объемах я потерял 10 см в груди и бедрах, а в талии 15 см. И это все без потери веса, за счет прироста мышечной массы!

### ? Ваши пожелания членам клуба «Формула»...

Никогда не останавливайтесь на достигнутом, потому что благодаря



спорту мы становимся увереннее в себе! Проявляйте заботу о своем здоровье! Не ленитесь идти к своим целям. А хорошее настроение в «Формуле» вам и так будет обеспечено! 



## ФИТНЕС-МИФЫ

*О том, как они работают на самом деле, рассказывает Евгения Куркова – инструктор тренажерного зала, персональный тренер.*

**МИФ №1:** «Если много качать пресс/ноги, то жир с этого места уйдет».

### На самом деле...

К сожалению, сжечь жир над мышцей, качая эту мышцу, нельзя – это подтверждено многочисленными исследованиями. А то, откуда будет уходить жир в первую очередь при похудении, зависит только от индивидуального строения вашего организма.

**МИФ №2:** «Если много тренироваться и мало есть, жир будет переходить в мышцы».

### На самом деле...

Такая трансформация физически невозможна. Организм не может одновременно увеличивать одну часть (мышцы) и убавлять другую (жир) – это два совершенно противоположных процесса. Исключение составляют люди, которые только начинают заниматься в тренажерном зале – при правильном построении тренировок и соблюдении диеты их мышцы немного увеличиваются, а количество жировой массы уменьшается. Вот почему важно с самого начала грамотно построить свои занятия.

**МИФ №3:** «Верхний пресс качаем, поднимая туловище, а нижний пресс – поднимаю ноги».

### На самом деле...


«Прессом» мы называем прямую мышцу живота; она разделена поперечными сухожильными перемычками, которые и образуют «кубики». Но, тем не менее, это все – одна мышца, которая не может сокращаться частями – верхней или нижней; при любом упражнении она сокращается вся, сверху донизу. Разница в ощущениях при выполнении разных упражнений обусловлена различными углами нагрузки и разным раздражением рецепторов в мышце.

**МИФ №4:** «Девушке нельзя много тренироваться с «железом», поднимать штанги, иначе она перекачается».

### На самом деле...

Женский организм сильно отличается от мужского, в том числе количеством мышечной массы и гормональным фоном. Чтобы увеличить объем мышц, женщине требуется тренироваться намного больше, чем мужчине, рост мышц занимает больше вре-



мени. Это сопровождается обильным питанием и приемом добавок. Поэтому «перекачаться», не имея такой цели, для представительниц «слабого» пола совершенно нереально. 

**Записывайтесь на персональные тренировки к Евгении Курковой у администраторов рецепции!**

## ОСЕНЬ – ПОРА ХИМИЧЕСКИХ ПИЛИНГОВ

### ? Почему пилинги рекомендуют делать именно осенью?

Осень – самое подходящее время для пилинга! Солнце не так активно, приходит пора удалить ороговевшие клетки, освежить цвет лица.

### ? Каких результатов помогает достичь пилинг?

В косметологии термин «пилинг» означает снятие верхнего слоя эпидермиса. С помощью процедуры «пилинг» можно сделать кожу ровнее, убрать мелкие морщины и следы угревой болезни, сделать менее заметными пигментированные участки, запустить естественные процессы обновления кожи лица.


### ? Какой пилинг наиболее эффективен?

Выбор пилинга индивидуален. Какой подходит именно вашей коже, определит на консультации специалист. В нашем салоне косметологи работают с различными видами химического пилинга:

- **Ретиноевый** – пилинг на основе ретиноевой кислоты, он оказывает щадящее воздействие на кожу, поэтому его можно применять женщинам любого возраста и даже молодым

девушкам. Очистение кожи с помощью ретиноевой кислоты очень деликатное, не повреждает кожу и не раздражает ее. Ретиноевый пилинг улучшает восстановление клеток кожи, активизирует кровообращение в дерме, стимулирует выработку протеинов. Этот вид пилинга подходит для кожи лица, области декольте и шеи, кистей рук и век.

- **Молочный** – это пилинг на основе молочной кислоты. Молочная кислота – эффективная и мягкая АНА-кислота, которая увеличивает уровень увлажненности кожи, способствует процессу клеточного обновления, стимулирует синтез коллагена.
- **Тыквенный пилинг** на основе комплекса кислот: гликолевой, молочной и мякоти тыквы. Содержит витамин А. Эффективен при коррекции возрастных изменений кожи: повышает эластичность, тонус кожи, обновляет клетки, разглаживает морщинки, сужает поры и обладает отбеливающим эффектом.

**Для достижения максимального эффекта от любого вида пилинга, необходимо прийти от двух до четырех процедур.** 



**Записывайтесь на процедуры к косметологам салона у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!**



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ЗАГАРА


*После отпуска самое время задуматься о здоровье своего тела!*

На помощь приходит **пилинг**, благодаря которому происходит удаление иссушенных ярким солнцем клеток кожи. В результате пилинга загар освежится и снова станет ровным и привлекательным. Кожа очищается и полируется, становится мягкой и приобретает здоровый вид. В нашем салоне вам предложат пилинги на выбор: с солью и морскими водорослями, с зернами натурального кофе и семенами цветов, с рисовыми отрубями,

молотой косточкой оливы, кокосовой стружкой, эфирными маслами и другими ингредиентами полирующих составов. Каждый из них обеспечивает здоровье и сияние вашей кожи.

Солнце не только дарит витамин Д и красивый цвет, но и сушит кожу, поэтому лучший способ ее увлажнения и питания сразу после пилинга – **процедура обертывания!** В результате обертывания кожа становится упругой и эластичной, уменьшается целлюлит.



Активные вещества, входящие в состав обертывания, наполняют кожу влагой и полезными микроэлементами. Специалист по эстетике тела нашего салона подберет именно вам обертывание с морскими водорослями, глиной или даже с шоколадом! 100% результат и прекрасное настроение вам гарантированы! 

Записывайтесь на процедуры  
у администраторов  
SPA-рецепции и  
по тел. 8-923-637-0070!

## ЛЕЧЕБНЫЙ ПЕДИКЮР ОТ CLEARANCE


*Достоинства химического педикюра уже оценили многие наши клиенты. В этом сезоне мы приобрели новые средства от израильского бренда CLEARANCE. Приглашаем вас попробовать лечебный педикюр и вернуть утраченную мягкость вашим стопам!*

**Процедура лечебного педикюра позволит быстро и эффективно решить проблемы:**

- гиперкератоза;
- омозолелостей;
- вросших ногтей.

Средство для удаления огрубевшей кожи и мозолей предназначено «растворить» огрубевшую кожу и смягчить мозоли до полного «растворения» и окончательного их удаления на обрабатываемом участке, что значительно облегчает шлифовку и эффективное удаление огрубевшего слоя кожи и мозолей со стопы.

Массаж стопы с использованием крема-пилинга, обогащенного витаминами B5 и E, защитит и увлажнит кожу.

Лечебный крем для ног, обогащенный маслом авокадо, включает в свой состав витамины D, A и E, необходимые для повышения уровня влажности кожного покрова, регенерации клеток, повышения упругости кожи и ее оздоровления. После химического педикюра ноги становятся очень нежными, бархатистыми и красивыми. 

**Записывайтесь на процедуры к мастерам нашего салона у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!**

Средства для педикюра и маникюра CLEARANCE производятся с применением самых передовых технологий и основаны на использовании высококачественных компонентов. Предлагаем вашему вниманию еще одну новинку – эффективный крем для рук! Он восстанавливает ногтевую пластину, защищает, осветляет и омолаживает! Спрашивайте у мастеров маникюра и педикюра!



formula SPA

Внимание!

*Осенние хиты по суперцене!*

**ПИЛИНГИ** - тыквенный  
(один из видов) - молочный  
- осветляющий

2 500 р.  
всего **1 400 р.**

Записывайтесь на процедуры у администраторов SPA-рецепции и по тел. **8-923-637-0070!**



Предложение действует на услуги Светланы Тузниченко с 1 по 30 сентября

formula SPA

Внимание!

*Акция! 1 = 2*

Две процедуры по цене одной!\*

Записывайтесь на процедуры у администраторов SPA-рецепции и по тел. **8-923-637-0070!**



\*Предложение распространяется на процедуры у Светланы Тузниченко и Елены Винокуровой:

- пилинги
- чистки
- уходы
- массаж лица
- мезотерапию

**ВНИМАНИЕ!**  
Предложение ограничено!

Акция действует с 1 по 30 сентября



## СИЛОВЫЕ УРОКИ

<b>Body Up</b>	урок средней интенсивности. На все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса, а также для улучшения формы ягодиц и бедер.
<b>Power Training</b>	урок с использованием силового оборудования: боди-бары, гантели, утяжелители, амортизаторы различной формы, step-платформы. Направлен на тренировку всех основных групп мышц.
<b>Hot Iron 1</b>	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость, с использованием специальной мини-штанги. Занятия проводятся по фиксированному плану и под фиксированную музыку. Для новичков и продолжающих.
<b>Hot Iron 2</b>	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость с использованием специальной мини-штанги. Рекомендована после прохождения Hot Iron 1.
<b>Hot Iron Cross</b>	силовая тренировка на все группы мышц с использованием специальной мини-штанги. Для продвинутых клиентов. Направлена на развитие мышечной силы. Проводится с большими весами (индивидуально для каждого клиента).
<b>Step+Press</b>	силовая интервальная тренировка, направленная на проработку всех групп мышц. Проводится с использованием step-платформы. Кардионагрузка с целью сжигания жира и придания красивого рельефа мышцам.
<b>A-Zone</b>	силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц, пресса и нижней части спины с использованием фитнес-оборудования.

## BODY &amp; MIND

<b>Pilates</b>	система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.
<b>Хатха йога</b>	(йога Айенгара, Аштанга йога) психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Направлена на гармонизацию души и тела.
<b>Кундалини йога</b>	сакральная древнеиндийская техника, включающая дыхательные упражнения, асаны (позы), пение мантр, медитацию. Позволяет построить здоровое тело, сбалансировать работу ума, стать более осознанными, счастливыми и процветающими.
<b>Ицюань / Тайчи</b>	китайская йога, медитация на месте и в движении, природный цигун. Упражнения для укрепления здоровья, благополучия и обретение гармонии с собой и окружающим миром. Может использоваться как боевое искусство.
<b>«Белояр»</b>	система оздоровления на основе обучения естественному движению. Терапия самых сложных заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и др.

## УРОКИ АЭРОБНОГО ФОРМАТА

<b>Сайкл</b>	урок проводится на стационарном велотренажере. Цель тренировки – снижение веса тела за счет жирового компонента, улучшение скоростной и общей выносливости, нормализация работы сердечнососудистой и дыхательной систем.
--------------	--

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УРОКИ	
<b>Функциональный тренинг</b>	тренировка интервального кругового характера, направлена на развитие всех возможностей организма (скорости, выносливости, баланса). Проводится как с использованием веса собственного тела, так и с оборудованием. Интенсивность средняя, высокая.
<b>Аэробокс</b>	интенсивная сердечнососудистая тренировка с использованием элементов восточных единоборств. Развивает скоростно-силовые показатели, эффективно сжигает калории, снимает стресс и помогает приобрести уверенность в своих силах.
<b>Stretch</b>	комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Занятия помогут повысить эластичность и тонус мышц, увеличить диапазон движений в суставах, улучшить снабжение мышц кислородом и питательными веществами.
<b>«Здоровая спина»</b>	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
<b>Aerobic</b>	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.
<b>Pop Up</b>	урок средней интенсивности. Ориентирован на все группы мышц, повышает тонус, улучшает осанку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ	
<b>Zumba</b>	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
<b>Just Dance</b>	танцевальное занятие для тех, кто любит или кто мечтает научиться танцевать, используются танцевальные движения самых различных стилей и направлений. Занятие проходит в формате дискотеки.
<b>Восточные танцы</b>	позволяет стать пластичной, снимает психологическую и физическую скованность. В работе задействованы мышцы, не участвующие в других тренировках. Для любого возраста и всех уровней подготовленности.

АКВА-АЭРОБИКА	
<b>Аква freestyle</b>	урок в свободном стиле (глубокая и мелкая вода). Улучшает сердечнососудистую, дыхательную системы и нормализует мышечный тонус. Для всех уровней подготовленности. Допускается работа с дополнительным оборудованием.
<b>Аква tabs</b>	урок направлен на развитие мышц брюшного пресса и нижней части спины (глубокая и мелкая вода). Допускается работа с дополнительным оборудованием.



УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!

# АКЦИЯ

## Спешите в «Формулу»!

В новый фитнес-сезон –  
по старым ценам!\*

\*Прежние цены на клубные карты  
и персональные тренировки  
действуют **до 15.09.2016 г.**

**Подробности –  
в отделе менеджеров  
или по т. 60-07-07!**





### ЯБЛОЧНЫЕ СМУЗИ

*Яблоко – самый популярный в нашей стране фрукт, богатый витаминами и микроэлементами. Оно содержит 80% воды, остальные 20% – это полезные вещества: клетчатка, органические кислоты, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, а также витамины А, В1, В3, РР, С и др.*

При всей очевидной пользе, яблоки обладают невысокой калорийностью: в 100 г свежего фрукта содержится всего лишь 47 кКал. Продукт практически лишен жиров, однако имеет в своем составе углеводы, что позволяет человеку, употребившему яблоко, длительное время сохранять чувство сытости.

В яблочный сезон наш **фитнес-бар предлагает богатое разнообразие яблочных смузи:**

- Яблоко, морковь, апельсин, банан.
- Яблоко, банан, киви, мед, имбирь.
- Яблоко, чернослив, йогурт, мед, корица, сок яблочный.
- Яблоко, грейпфрут, имбирь, сок яблочный (свежевыжатый).
- Яблоко, черника/голубика, молоко, йогурт, мед.
- Яблоко, груша, черника, йогурт, молоко, лимонный сок, мед.

**Заказывайте полезные смузи в нашем фитнес-баре!  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



### Инструкторы групповых программ

**Бражников Андрей** – Ицюань, Тай-чи.  
**Гончарова Юлия** – инструктор-универсал.  
**Лобочева Татьяна** – Кундалини йога.

**Лукьянов Вадим** – йога Айенгара.  
**Медина Роберто** – CrossFit, Аэробокс, Сайкл.  
**Рогачева Галина** – «Белояр».  
**Сапунова Ольга** – инструктор аква-аэробики.  
**Сторожев Вадим** – инструктор-универсал.  
**Сторожева Дина** – инструктор-универсал.  
**Южакова Ирина** – инструктор-универсал.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Dance studio (100 мин.), Юля	Pilates, Дина	Functional Training (100 мин.), Юля	Pilates, Дина		
	Body Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Pop Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Сайкл, Роберто		
10:00	«Здоровая спина», Юля		«Здоровая спина», Юля			Ицюань, Андрей	
11:00			Аква tabs, Вадим С.			Тайчи, Андрей	
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Функциональный тренинг, Роберто	A-Zone, Ира	Функциональный тренинг, Роберто	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	Аква freestyle, Вадим С.		Step+Press, Вадим С.		Аква tabs, Оля		
	Хатха йога (90 мин.), Ира		Хатха йога (90 мин.), Ира		Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00							Сайкл, Роберто
14:00						Zumba, Дина	Кундалини йога д/нач. (90 мин.), Татьяна
15:00						Аква freestyle, Дина	
15:30							Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
18:00	Pop Up, Юля	Pilates, Ира	Body Up, Юля	Pilates, Ира	Step+Press, Яна		
	Аэробокс, Роберто	Step, Юля	Функциональный тренинг, Роберто	Pop Up, Юля	Аэробокс, Роберто		
19:00	«Здоровая спина», Юля	Iron Cross, Ира	«Здоровая спина», Юля	Hot Iron 2, Ира	Power training, Вадим С.		
		Антистресс стретчинг, Юля	Сайкл, Роберто	Антистресс стретчинг, Юля	Сайкл, Роберто		
	Hot Iron 1, Роберто	Zumba, Дина		Strip dance, Дина			
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля		Аква freestyle, Оля			
19:30	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна						
20:00	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
	Восточные танцы, Дина	Stretch, Дина		Stretch, Дина			

Большой зал (4 этаж), Малый зал (3 этаж), **Студия персональных тренировок (цокольный этаж)**,  
Бассейн (1 этаж), \*Коммерческая группа. Групповых занятий – 58, аква – 7.