



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.



Как проходит ваше лето?..
Правду говорят: лето – это маленькая жизнь. Хочется наполниться солнечным теплом, энергией лета, шумом дождя, отдохнуть, но при этом быть активным и подвижным. Наша дружная команда «Формулы» предпочитает активный отдых. Отчет о корпоративном выезде читайте на страницах этого журнала. Мы соревновались, покоряли горные вершины, поддерживали друг друга, были командой!

Летом мы обновляем наш клуб, проводим генеральные уборки, полностью меняем воду в бассейне,

стараясь все делать незаметно для клиентов, не причиняя неудобств и дискомфорта. Благодарим вас за понимание, советы и поддержку.

Сотрудники проходят обучение, готовят к следующему сезону новинки для вас. Проводятся фитнес-туры для самых активных любителей приключений, соревнования внутри клуба. Обо всем этом мы непременно расскажем вам в следующем номере. До встречи в ФЦ «Формула»!

*С уважением,
генеральный директор
Ольга Якушева.*

*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.

**ИЩИТЕ нас
В СЕТИ...**



31 мая в «Формуле» состоялось **Открытие летнего фитнес-сезона!** Инструкторы групповых программ организовали и провели спортивный квест, в результате которого вынесли однозначный вердикт – «формульцы» к лету готовы!



В июле коллектив ФЦ «Формула» **отправился покорять вершины Горной Шории.** Подробности на 4 и 5 страницах.

В июле были проведены **косметические ремонты** по клубу, обновлен бассейн, полностью заменена вода в нем. К встрече нового фитнес-сезона 2016/2017 готовы!

13 августа (в субботу) приходите в клуб отметить наш общий профессиональный праздник – **День физкультурника!** Его история начинается с далекого 1939 года. Из старых газетных заметок можно узнать, что улицы городов в честь этого мероприятия были обильно украшены, а веселые физкультурники дружными рядами шли на парад. В современной России он отмечается ежегодно во вторую субботу августа. Это праздник всех, кто любит спорт, – вне зависимости от профессии и возраста. Лучший способ провести этот день – посвятить его здоровому образу жизни вместе с «Формулой»!

Как решить проблемы пигментации кожи, читайте на 8 странице.

О новой программе по восстановлению волос расскажет Олеся Евсютина на 9 стр.

Подробно **о новых обертываниях** в нашем салоне читайте на 10 и 11 страницах.

«ФОРМУЛА» В ШЕРЕГЕШЕ

В июле сотрудники фитнес-центра провели традиционный летний выездной корпоратив в Шерегеше.

Помните: «Парня в горы тяни, рискни...»? Наша команда с успехом прошла веревочный курс, мы любовались красотами летнего Шерегеша, прошли 11,5 км по горной тропе до Креста на Кургане, играли в снежки на леднике, мылись в горном ручье...





Мы преодолели все: усталость, жару, мошкару, прошли через болото и грязь по колено, доставали упавший в расщелину сотовый телефон, подбадривали отстающих, подавали руку тем, кто не мог забраться на огромные валуны... Мы доказали, что мы КОМАНДА! Выражаем огромную благодарность великолепной гостинице «Губернская» за радушный прием, за вкусные завтраки, обеды и ужины, за комфортный и веселый отдых наших детей! 🇷🇺



КСЕНИЯ ЮНКИНА: администратор рецепции

О СЕБЕ: «Окончила Новокузнецкий горнотранспортный колледж. Люблю кататься на коньках и велосипеде, ходить в бассейн».

О ПРОФЕССИИ: «В моей работе мне нравится то, что она связана с общением с разными, позитивными людьми».

О «ФОРМУЛЕ»: «Очень приятно, что клуб заботится о сотрудниках. Коллектив мне сразу понравился – все очень веселые, спортивные и дружелюбные! Желая всем клиентам вести здоровый образ жизни вместе с «Формулой!» 🇷🇺

НАДЕЖДА ЛИКБЕРГ: НОВОКУЗНЕЦК – ЛЮКСЕМБУРГ – НОВОКУЗНЕЦК

Члены клуба «Формула» много путешествуют, посещают другие города, страны и, конечно, фитнес-клубы. Нередко и у нас бывают звезды шоу-бизнеса, а также иностранные граждане, временно живущие в Новокузнецке. Нам всегда интересно, когда с нами делятся информацией, сравнивают нас. В этом номере мы рассказываем о новокузнецчанке Надежде Ликберг, которая уже много лет живет в Европе. Мы попросили ее описать впечатления от фитнеса в «Формуле» и в Люксембурге.

? Надежда, сколько лет вы проживаете в Европе и как часто приезжаете в Новокузнецк?

Мы с мужем (он родом из Швеции) живем в Люксембурге уже около 10 лет. В Новокузнецк приезжаю довольно часто, здесь живут все мои родные. Муж тоже очень любит этот город.

? Изменились ли ваши представления о Новокузнецке?

Последние впечатления от города очень яркие. Я не была здесь почти 2 года, город изменился в лучшую сторону, стал чище во всех смыслах. С удивлением обнаружила на реке речных и морских чаек. Очень много коршунов, а ведь они хищные птицы, находящиеся на вершине пищевой пирамиды. Они бы просто не выжили в экологически неблагоприятном месте. Я знаю, что для новокузнецчан мысль о том, что здесь не такая уж плохая экология, прозвучит абсурдно, но факт остается фактом. Когда мой муж приехал сюда в первый раз, он был очень удивлен, потому что, на основе моих рассказов, он думал, что здесь полная экологическая катастрофа! А оказалось, что город зеленый, со множеством парков и скверов (чего не так много в Европе), с прекрасной планировкой. Здесь можно гулять целыми днями. Муж говорит: «Надя, здесь – как в Париже!» Ему очень нравятся люди – широтой души и готовностью помочь. И я тоже научилась смотреть на наш город с гордостью.

? Как часто вы занимаетесь фитнесом, какие цели перед собой ставите?

Всегда занималась фитнесом достаточно плотно, перерыв в 2 года случился во время беременности и кормления ребенка, в данный момент потихоньку привожу себя в порядок. Я думаю, что в занятиях фитнесом важна регулярность, поэтому и решила не прерывать занятий по приезду в родной город. В Люксембурге с начала весны я тренировалась каждый день в кардиозале и трижды в неделю с частным тренером. По приезду в Новокузнецк стала заниматься в «Формуле». Занятия на Power Plate – очень эффективны и информативны. Татьяна Николаевна Сальникова – великолепный тренер, она объясняет все нюансы тренировки и питания настолько здорово, что однозначно хочется им следовать.

? Можете сравнить «Формулу» с клубами в Европе?

В Люксембурге много фитнес-институтов разного плана: есть огромные фитнес-центры (я не очень такие люблю, там слишком многолюдно) и небольшие закрытые клубы (в один из которых я и хожу). Раньше (до родов) я очень любила групповые занятия с аэробной нагрузкой, вроде степ-аэробики. Сейчас нравятся силовые тренировки и эллипсоид. Так как в Люксембурге много шведов, то там есть такое шведское сообщество – Friskisc&Svettis (дословно переводится как «здоровый и потный»). Кстати, членский взнос там всего 150 евро в год, по их меркам – это очень бюджетно.

А знакомство с «Формулой» у нас началось со SPA. Уже несколько лет по приезду в Новокузнецк мы отдавались в умелые ручки Галины Шишовой и Елены Валеевой, ваших массажисток, и неизменно были в восторге. А в этом году решили углубить знакомство и очень рады тому, что нам удалось это сделать!

«Формула» – клуб «на уровне»! **В фитнес-центрах в Люксембурге есть свои особенности:**

1. Кардио- и классические тренажеры обычно находятся в разных залах.

2. Фитнес-бар у нас только по записи. (Да-да! А еще нужно, чтобы была группа от 3 человек, т.е. питание необходимо заказывать заранее).

3. Сауны везде общие и... никаких купальников! Да и в полотенца не кутаются! Помните название сообщества? «Здоровые и потные»! Для меня не очень приятно, но приходится так ходить, куда деваться.

4. Тренеры, как правило, – спортсмены или околоспортивные личности, но с обязательным спортивным образованием уровня колледжа.

5. Цена вопроса: я плачу 700 евро за 6 месяцев, но и клуб считается очень дорогим.

? Чем запомнится вам наш клуб?

Нам очень нравится атмосфера в клубе, люди всегда здороваются друг с другом, а персонал всегда готов помочь в случае необходимости. Спасибо вам за это! А клиентам клуба хочу пожелать процветания и гармонии – по-моему, это очень важно! 



#большечемфитнес

КАК БОРОТЬСЯ С ПИГМЕНТНЫМИ ПЯТНАМИ?

Пигментные пятна на лице у женщин могут появиться в любом возрасте. Чаще всего неприятные «веснушки» возникают весной и летом.

Воздействие солнечного излучения – основная причина, поскольку ультрафиолет активизирует выработку меланина. Но иногда ультрафиолетовые лучи являются не единственной причиной появления пигментных пятен, а лишь провоцируют их появление на фоне воздействия других причинных факторов. Определить степень повреждений кожи и назначить программу, необходимую для избавления от пятен, поможет опытный косметолог!

В нашем салоне существует несколько процедур, помогающих устранить пигментацию:

- Специальные маски.
- Химический пилинг.
- Мезотерапия.



Чтобы предупредить появление пигментных пятен, рекомендуется оберегать кожу от воздействия прямых солнечных лучей не только в летний период, но в течение всего года. Помогут в этом специальные солнцезащитные препараты – тональные средства, крем и пудра, которые обладают ультрафиолетовыми фильтрами. Такие средства стоит наносить на кожу лица за 30 минут до выхода из дома. Специалисты также рекомендуют следить за своим рационом, выбирать здоровые продукты, избегать переизбытка – все это способствует нормализации обменных процессов. Обязательно употреблять витамин С, ведь именно его дефицит негативно отражается на состоянии нашей кожи. 

**Записывайтесь к косметологам нашего салона
у администраторов и по тел. 8-923-637-0070!**

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОЛОС НА МОЛЕКУЛЯРНОМ УРОВНЕ PRO FIBER

Интервью с мастером-парикмахером Олесей Евстиной.

? Олеся, летом волосы подвержены разрушающему воздействию солнца, жесткой или соленой воды... Какую восстанавливающую программу можете посоветовать?

Совсем недавно вышла новинка от L'Oreal – программа возрождения волос продолжительного действия PRO FIBER. Он поможет справиться с тусклыми, сухими, поврежденными волосами, секущимися кончиками. Все эти проблемы происходят из одного источника – постоянное и неизбежное разрушение структуры волоса.

? Сегодня практически каждый косметический бренд представляет свою программу восстановления. Чем уникальна новинка от L'Oreal?

Во-первых, есть возможность установить степень поврежденности ваших волос с помощью уникальной профильной диагностики поврежденных волос PRO FIBER. С ее помощью можно оценить состояние волос и подобрать необходимую линейку продуктов. Во-вторых,

производители заявляют, что в лаборатории выведена специальная новая молекула – APTYL 100, т.е. восстановление волоса идет на молекулярном уровне!

? Какие компоненты включает в себя программа?

Мы поэтапно наносим: очищающий шампунь, концентрат, маску и несмываемый уход. Вся процедура занимает около 15 минут. В результате волосы надежно защищены и восстановлены.

Для пролонгированного эффекта необходимо приобрести средства для домашнего ухода. В центре всего домашнего ухода PRO FIBER находится реактиватор все той же молекулы APTYL 100. Таким образом молекула, находящаяся в волосе после салонной процедуры, начинает свое действие и перезапускает протокол восстановления волос. Волосы становятся здоровыми и крепкими.

Регенерация структуры волоса от корней до кончиков позволяет достичь естественного состояния волоса и поддерживать этот эффект до бесконечности. 



Записывайтесь
к парикмахерам салона
у администраторов
SPA-рецепции и
по тел. 8-923-637-0070!

ЖЕМЧУЖНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ С ПРОТЕИНАМИ ШЕЛКА

Уникальная новинка от французского косметического бренда – жемчужное обертывание, которое укрепляет кожу, насыщает ее витаминами и минералами!

Обертывание с шелковой текстурой **усиливает действие массажа и косметических средств**. Оно является финальным этапом SPA-программы и может применяться как отдельная процедура ухода. В комплексной программе перед обертыванием проводится подготовка тела – так активные вещества лучше впитываются и дают больший эффект. Рекомендуется сделать прогрев, потом пилинг и в завершение – само обертывание.

В состав маски входят порошки жемчуга и шелка, которые питают кожу и способствуют ее регенерации.

- Порошок жемчуга обладает защитными свойствами, препятствуя разрушительному влиянию УФ-лучей, смягчает кожу и помогает сохранить ее молодость.
- Порошок шелка хорошо пропускает воздух, регулирует степень увлажненности, сохраняя оптимальное количество влаги в коже, отражает ультрафиолетовые лучи, помогает сохранить красивый тон кожи.

Протеины жемчуга и шелка содержат весь спектр незаменимых аминокислот.

Благодаря оригинальной формуле, шелковое обертывание оказывает **легкий согревающий эффект и потенцирует проникновение в кожу активных ингредиентов**. Нежная шелковая текстура обертывания делает процедуру не только полезной, но и очень приятной! 

Внимание!

*Новинка
в SPA-салоне!*

Жемчужное обертывание с протеинами шелка!

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



- очищает
- укрепляет
- насыщает кожу
витаминами и
минералами

ОБЕРТЫВАНИЕ T-SHOCK

Современная косметологическая процедура бандажного обертывания, позволяющая «худеть на глазах».

Процедура **T-SHOCK** разработана экспертами итальянской компании, специализирующейся на производстве косметических препаратов для профессиональных процедур и ухода за кожей дома.

Основным принципом процедуры **T-SHOCK** является комплексное действие 31 лекарственного растения, специально отобранного экспертами-фитотерапевтами. Компоненты растений, объединенные по уникальной рецептуре, составляют основу геля и соли **T-SHOCK**, которые используются во время проведения процедуры. Гель наносится на тело, которое затем обматывается эластичными бинтами, предварительно вымоченными в соли.



До и после процедуры производятся замеры, наглядно подтверждающие уменьшение объемов тела.

ЭФФЕКТЫ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КЛИЕНТОВ:

- Видимое уменьшение объемов.
- Улучшение эластичности и тургора кожи.
- Нормализация водно-солевого обмена в клетках.
- Регенерация тканей и замедление процессов естественного старения.
- Стимуляция деятельности лимфатической системы.
- Мочегонный, противоотечный, детоксицирующий, потогонный, антицеллюлитный, тонизирующий, укрепляющий, липолитический и термогенный эффекты.

Обертывание солевым раствором улучшает обмен веществ. В результате повышается тонус кожи, из организма выводятся токсины и лишняя жидкость, нормализуется солевой обмен. Кожа становится более упругой, плотной и эластичной. На заключительном этапе комбинезон и бандаж снимаются, полотенцем устраняются остатки составов. Во время повторного замера ваших объемов, поверьте, результаты будут ошеломляющими! 

Подробнее о процедуре T-SHOCK узнавайте на консультации у наших специалистов!

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

СИЛОВЫЕ УРОКИ

Body Up	урок средней интенсивности. На все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса, а также для улучшения формы ягодиц и бедер.
Power Training	урок с использованием силового оборудования: боди-бары, гантели, утяжелители, амортизаторы различной формы, step-платформы. Направлен на тренировку всех основных групп мышц.
Hot Iron 1	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.
Hot Iron 2	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость с использованием специальной мини-штанги. Рекомендована после прохождения Hot Iron 1.
Hot Iron Cross	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).
Step+Press	силовая интервальная тренировка, направленная на проработку всех групп мышц. Проводится с использованием step-платформы. Кардионагрузка с целью сжигания жира и придания красивого рельефа мышцам.
A-Zone	силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц, пресса и нижней части спины с использованием фитнес-оборудования.

BODY & MIND

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

УРОКИ АЭРОБНОГО ФОРМАТА

Сайкл	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	
Функциональный тренинг	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.
Аэробокс	интенсивная сердечнососудистая тренировка с использованием элементов восточных единоборств. Развивает скоростно-силовые показатели, эффективно сжигает калории, снимает стресс и помогает приобрести уверенность в своих силах.
Stretch	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.
«Здоровая спина»	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
Aerobic	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.
Pop Up	урок средней интенсивности. Ориентирован на все группы мышц, повышает тонус, улучшает осанку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ	
Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
Just Dance	танцевальное занятие для тех, кто любит или кто мечтает научиться танцевать, используются танцевальные движения самых различных стилей и направлений. Занятие проходит в формате дискотеки.
Восточные танцы	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	
Аква freestyle	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.
Аква tabs	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!**



АНДРЕЙ ЖУРАВЛЕВ: инструктор тренажерного зала

О СЕБЕ: «Закончил НФИ КемГУ. Долгое время занимался тяжелой атлетикой и танцами параллельно. В 2016 году выполнил норматив Мастера спорта по тяжелой атлетике. В настоящее время есть желание попробовать себя в других силовых видах спорта».

О ПРОФЕССИИ: «Больше всего нравится, когда реально помогаешь людям, когда решаешь какие-то проблемы, которые мучили человека много лет. Или помогаешь добиться каких-то целей. Когда видишь горящие глаза клиента, реальный результат тренировок – это и нравится больше всего! У каждого человека, который у меня тренируется, своя программа, своя техника исполнения. Все мы разные, и цели у нас разные».

О ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ: «Самое главное – понять, что человеку нужно. Тренер должен решить, что делать в конкретной ситуации, как тренировать. Далее – это способность обучать, доходчиво и кратко объяснить, что надо делать. И тогда каждая тренировка проходит легко, на одном дыхании. Если не верите, то попробуйте сами».

О «ФОРМУЛЕ»: «Отличный клуб со всем необходимым набором услуг. Персонал очень порадовал – настоящие профессионалы! Хотелось бы стать частью этой команды. Желаю всем клиентам «Формулы» трудолюбия в достижении своих целей, не сдаваться и всегда двигаться вперед. Ну и, конечно, получать удовольствие от тренировок!» 



Инструкторы групповых программ

Бражников Андрей – Ицюань, Тайчи.
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		<i>Dance studio (100 мин.), Юля</i>	<i>Pilates, Дина</i>	<i>Dance studio (100 мин.), Юля</i>	<i>Pilates, Дина</i>		
	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				
11:00			<i>Аква tabs, Вадим С.</i>				
	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	<i>Аква freestyle, Вадим С.</i>		<i>Step+Press, Вадим С.</i>		<i>Аква tabs, Оля</i>		
	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	<i>Кундалини йога д/нач. (90 мин.), Татьяна</i>
15:00						<i>Аква freestyle, Дина</i>	
15:30							<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>
18:00	Pop Up, Юля	<i>Pilates, Ира</i>	Body Up, Юля	<i>Pilates, Ира</i>	<i>Step+Press, Вадим С.</i>		
		Аэробокс, Роберто	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	Step, Юля	Аэробокс, Роберто		
19:00	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	Iron Cross, Ира	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	Hot Iron 2, Ира	Power training, Вадим С.		
			Сайкл, Роберто	«Здоровая спина», Юля			
	Hot Iron 1, Роберто	<i>Zumba, Дина</i>		<i>Восточные танцы, Дина</i>			
	<i>Аква freestyle, Дина</i>	<i>Аква tabs, Оля</i>		<i>Аква freestyle, Оля</i>			
19:30	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>						
20:00	Хатха йога (90 мин.), Вадим	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		
	<i>Восточные танцы, Дина</i>	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.