



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.



**К**ак приятно писать о весне весной! Сколько сразу светлых мыслей и искрометных метафор возникает в творческой голове! Красивые слова и обороты трансформируются в увлекательные тексты, а пальцы так и парят над клавиатурой, лишь изредка заывая над ней в поисках нужной буквы...

Как хорошо, если бы все, написанное выше, соответствовало действительности... Мысли мои где-то далеко-далеко! Разве можно думать о чем-то серьезном, когда в окно заглядывает яркое солнце, а теплый весенний ветерок так и зовет пройтись с ним вместе по улице? Улица... Улицы весной живописны! Сверкают девичьи колени и мужские глаза, а под яркими одеждами уже не спрятать свои тренированные мышцы, которые так и хочется продемонстрировать тем,

кто не затянул с «отмечанием» Нового года до 8 марта включительно, а честно трудился над своей неотражимостью с гантелями и штангой на перевес все выходные, праздничные и будние дни едва начавшегося года.

Прошу не судить сей текст строго и отнести написанное к веселому юмористическому обострению! Поздравляю всех с наступающими праздниками апреля, особенно с околопрофессиональными для нас Днем здоровья, Международным днем танца, Всемирным днем рок-н-ролла и Днем цирка. Улыбок и тепла всем нам, и добро пожаловать в «Формулу» за настроением и бодростью!

*С пожеланием любви и добра,  
управляющая фитнес-клубом  
Татьяна Сальникова.*

*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...**



 Поздравляем участников и победителей **ежегодного турнира по настольному теннису в парах!**

**1 МЕСТО** Клишин Сергей – Клишин Степан

**2 МЕСТО** Беликов Игорь – Семенов Алексей

**3 МЕСТО** Федоренко Олег – Черепанов Дмитрий

Итоги от организатора соревнований и фото – на 4 стр.

 **19 марта** инструкторы ФЦ «Формула» провели **открытые уроки в ТРЦ «Планета»**. Подробнее на 5 стр.



 **С 4 по 10 апреля** приглашаем всех желающих поучаствовать в соревнованиях **«Самый быстрый пловец «Формулы»**. Обращаться к дежурному инструктору аква-зоны!

 В марте **повысили свой профессиональный уровень** два сотрудника – инструктор тренажерного зала **Евгения Куркова** и тренер **Роберто Медина**. Подробнее о своем обучении они расскажут на 6 стр.

 **В SPA-салоне – новое поступление косметики** по уходу за лицом в весенне-летний период! Читайте подробнее на 11 странице. Приобрести косметические средства для домашнего ухода можно у администраторов салона!



Весеннее предложение:

**БЫСТРЫЙ  
СТАРТ!**

Экспресс-метод подготовки фигуры к лету –

**КЛУБНАЯ КАРТА  
«ИНДИВИДУАЛЬНАЯ»\***  
на 1, 2 и 3 месяца!

*\*посещение каждый день без ограничений по времени!*

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



## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ПОДВОДИМ ИТОГИ

*Максим Слаботчуков о результатах ежегодного турнира.*

«Закончились личные и парные соревнования ежегодного чемпионата ФЦ «Формула» по настольному теннису. Соревнования прошли в дружеской и веселой атмосфере. Наравне с опытными участниками соревновались и новички! Могу отметить, что в этом году был сильный состав и, как следствие, – напряженная борьба за первое место.

Рад был видеть в наших рядах девушек, которые не побоялись сразиться с мужчинами. Если в следующем году девушек соберется достаточное количество, то проведем среди них отдельные соревнования. Всем спасибо за участие! Играйте в настольный теннис!» 



## ФИТНЕС-УИКЕНД В «ПЛАНЕТЕ»

19 марта инструкторы ФЦ «Формула» провели мастер-классы для всех желающих в ТРЦ «Планета».

**Ирина Южакова** научила йоговским асанам и дала нагрузку на функциональном тренинге. **Дина Сторожева** очаровала всех на Пилатес и Зумбе. А исключительно мальчишеская аудитория прыгала от восторга вместе с **Роберто** на Аэробокс!



Повторять движения за нашими инструкторами отважились только дети и молодые люди, большая часть посетителей предпочли остаться зрителями. И это объяснимо: заниматься фитнесом нужно там, где созданы все условия, чтобы чувствовать себя комфортно и свободно. А искорку позитива и желания стать лучше, безусловно, унес с собой каждый, кто наслаждался выступлениями наших тренеров! 

## УЧЕНЬЕ – СВЕТ!

**ЕВГЕНИЯ КУРКОВА** постигает новые знания в сфере персонального тренинга. Тема обучения – миофасциальный релиз.

### Евгения рассказывает о полученных знаниях:

«Сложное название обозначает достаточно простую (и приятную!) методику расслабления зажатых и перенапряженных мышц. Стрессы, нарушенная осанка, сидячий образ жизни и различные заболевания приводят к тому, что некоторые мышцы оказываются ослаблены, а некоторые – зажаты и создают болезненные ощущения. Это может влиять не только на качество нашей жизни и самочувствие, но и мешать правильному выполнению упражнений при занятиях фитнесом. Методика релиза позволяет снять напряжение с использованием несложных вспомогательных предметов, вернуть нормальную длину мышцы, уменьшить выраженность болевых ощущений, восстановить полную амплитуду движения в суставах и конечностях, подвижность позвоночника».

С такими возможностями ваши персональные тренировки станут еще более приятными и эффективными!

---

**РОБЕРТО МЕДИНА** прошел обучение и получил диплом инструктора **HOT IRON 1** и **HOT IRON 2**.

### Роберто про свое обучение:

«Надеюсь, скоро буду проводить эти занятия. Это очень интенсивная и эффективная тренировка для мужчин и женщин!»

### Роберто про персональные тренировки по боксу для женщин:

«Бокс хорошо помогает справиться со стрессом, освободить голову от лишних мыслей. Здесь надо работать с каждым клиентом по-своему, чтобы достичь большей физической подготовленности. С помощью бокса можно похудеть, смоделировать свое тело и кроме того это отличный способ самозащиты!»

С начала этого года стали заниматься со Светланой Сивань тренировки по боксу. Светлана очень веселая, любезная, сильная и умная девушка. И если бы была боксером, то, думаю, стала бы Чемпионом. У нее очень мощные



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

удары. Бокс – это очень жесткий вид спорта, где взаимодействуют сила, скорость и интеллект. Все это сопровождается специальной физической подготовкой». 

## БОКС – ДЕЛО ЖЕНСКОЕ?!

*Занятия боксом ассоциируются у нас с мужским началом, с брутальностью и жесткостью. Однако персональные тренировки по боксу подойдут и для хрупкой девушки, не лишая ее очарования слабого пола, позволят стать сильнее внутренне и увереннее внешне! Своими впечатлениями делится Светлана Сивань.*

«В «Формулу» я хожу уже четвертый год. Занимаюсь на Power Plate с Сальниковой Татьяной Николаевной и два года занималась с Роберто в тренажерном зале, но немного устала от монотонности занятий (при том, что он всегда вносил разнообразия, каждый раз показывая новые упражнения). Я решила попробовать что-то другое, отличное от того, что я привыкла делать. И мне понравилось! Понравилось настолько, что я сразу купила себе перчатки для бокса!

После первого занятия я ощутила необыкновенный прилив сил и «непонятной» для меня радости. Улыбка просто не сходила с моего лица. Тот эмоциональный и физический подъем, который я получаю на тренировках с Роберто, не покидает меня в течение всего дня.

Несмотря на кажущиеся «трудности перевода», заниматься с Роберто очень легко. Ведь мы не столько слушаем, сколько повторяем движения за тренером. При этом Роберто, показывая то или иное упражнение, контролирует правильность его выполнения, что не менее важно.

Боксом я советую заниматься всем: и маленьким детям, чтобы научить их постоять за себя и вселить в них уверенность, и взрослым. Тренировка очень интенсивная, но не на пределе сил. Ты постоянно в движении, тренируются все группы мышц: рук, ног, спины... Это особенно актуально перед летним сезоном, когда хочется быстро привести тело в форму.

Одним словом, я безмерно рада тренировкам по боксу и не променяю их ни на что-то другое!» 



**Записывайтесь на персональные тренировки к Роберто у администраторов рецепции!**

# #большечемфитнес

## СТРОЙНОСТЬ ТЕЛА К ЛЕТУ!

*Близится лето, и многим очень хочется ускорить процесс похудения. Правильное питание, фитнес и SPA-программы – вот формула для обретения новой фигуры!*

Методики обновления тела эффективнее всего проводить комплексно! В первую очередь, пройдите курс антицеллюлитного массажа, чередуя его с вакуумным. **Антицеллюлитный массаж** существенно улучшает состояние кожи, а также позитивно сказывается на состоянии подкожно-жировой клетчатки. Благодаря стимуляции обмена веществ и улучшения кровообращения, способствует похудению. **Вакуумный массаж** окажет максимально эффективное воздействие на лечение целлюлита. Разбитый вакуумом жир становится более мобильным и выводится через лимфатическую систему. За счет лимфодренажного эффекта удастся устранить отек, за счет активации липолиза в жировой ткани – уменьшить объем и снизить массу тела.

Затем рекомендуем **водорослевые обертывания**. Они дадут быстрый, видимый результат. Восстановят кровообращение в коже, активизируют метаболизм в тканях, уменьшат целлюлит, восстановят эластичность и тонус кожи.

**Необходимый именно вам курс процедур подскажет специалист по эстетике тела!** 

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



## ИНЪЕКЦИИ КРАСОТЫ

*Диспорт — прекрасное, не имеющее себе равных средство от морщин в области переносицы, лба и мелких морщинок вокруг глаз, связанных с мимическими эмоциональными проявлениями.*

Всем известно, что мимические морщины могут довольно рано появляться на лице, поскольку достаточно часто встречается чрезмерная подвижность лицевых мышц, заложенная генетически. Зачастую визит к косметологу связан именно с появлением морщин.

Вводится Диспорт с помощью внутримышечных инъекций. Процедура не занимает много времени, но до ее проведения необходима подробная беседа с врачом для выявления показаний к инъекциям препарата.

### Показания к инъекциям Диспорта:

- наличие гиперкинетических складок (мимических морщин) в области переносицы, лба, вокруг глаз;
- необходимость коррекции формы губ, бровей, уголков рта;
- гипергидроз (повышенная потливость ладоней, стоп, подмышек и т.п.).

Следует отметить, что данный препарат используется не только в косметологии, но и в медицине (например, для лечения офтальмологических заболеваний, устранения нарушений тонуса мышц). 

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

Formula SPA

## Внимание!

*Акция!* *диспорт*  
**ДИСПОРТ межбровных складок – в ПОДАРОК!\***

\*при заказе процедуры «Диспорт» в области лба

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



Акция действует до 30.04.2016 г.

## ОКРАШИВАНИЕ... БЕЗ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВОЛОС!

*Екатерина Полянская рекомендует новую систему для окрашивания волос, которая сохранит ваши волосы здоровыми и живыми даже во время процедур по осветлению и окрашиванию!*

«Олаплекс» (Olaplex) – новейшее средство для восстановления поврежденных прядей появилось на косметическом рынке не так давно, но уже превратилось в настоящее открытие в сфере красоты и мгновенно разлетелось по всему миру. Такой стремительный взлет популярности марки основывается на серьезных исследованиях.

Средство для волос «Олаплекс» не состоит из масел, кислот, силиконов и других вредных компонентов, наличие которых не является полезным для состояния волос. Поэтому его можно применять как самостоятельно, так и в паре с любым красителем.

Главная цель препарата – сохранение и поддержание яркого и насыщенного оттенка волос, а также защита от негативного химического и механического воздействия.

Линия препаратов, прежде всего, подходит блондинкам и тем, кто решил кардинально сменить свой оттенок. Ведь обычная смывка без использования средства «Олаплекс» для волос сильно повреждают их структуру. После нее приходится не только долго лечить их, но и подстригать. А продукция Olaplex служит защитой и позволяет смягчить вредное воздействие красящей смеси на структуру волос.

Какой же нас ожидает результат после использования линии средств «Олаплекс» для волос? Отзывы клиентов утверждают, что под его воздействием пряди становятся живыми, шелковистыми, появляется естественный блеск. Уже после первой процедуры их намного легче уложить и расчесать! 

**КРАСОТА И НАСЫЩЕННЫЙ ЦВЕТ ВАШИХ ВОЛОС С OLAPLEX!**

**Записывайтесь на окрашивание к мастерам парикмахерской у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!**

## парикмахерские услуги



## СОХРАНЯЙТЕ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ КОЖИ!

*В магазине нашего SPA-салона можно приобрести самые актуальные новинки этого сезона для домашнего ухода!*



Увлажняющие средства по уходу за лицом от **KLAPP** позаботятся о вашей коже в летний период. Особенно рекомендуем обратить внимание на средства по уходу вокруг глаз, где кожа особенно нежная. На ваш выбор – 2 линейки от KLAPP: Hyaluronic с содержанием гиалуроновой кислоты и освежающ и м кожу эфф ектом,

а также ScinConCellular. Среди активных ингредиентов этой серии – экстракты папайи, водорослей, АТФ, морской коллаген, масло жожоба, миндаля, аллантоин.

Для лета советуем приобрести сверхзащитный тонирующий крем с солнцезащитным фактором SPF 30 от бренда **New Youth**. Включает в себя натуральные вещества, которые придают коже естественный вид загара, а также ма-



скирует небольшие дефекты, такие как морщины, пигментные пятна, неровный цвет лица. Обладает противовоспалительным и антиоксидантным действием. Крем предоставляет серьезную защиту от ультрафиолетовых лучей. Арбутин и витамин С позволяют регулировать выработку меланина, а поэтому уменьшается риск появления новых пигментных пятен. Также крем способствует осветлению кожи и уменьшению пигментных пятен.

Новинка по уходу за губами – **Hydro Peptide Perfecting Gloss**, увеличивающий объем и увлажняющий крем для губ. Весенний перепад температур, ветер, солнце – все это влияет на сухость губ. Спасение – специальный увлажняющий крем. Коллаген, входящий в состав бальзама для губ, придает им красивую гладкость и бархатистость, сохраняя их естественный цвет. Кроме того, он увеличивает объем, а также предотвращает появление возрастных изменений!



Спрашивайте средства у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070!

## 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 & 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</b>	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.
<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.



# АКЦИЯ!

## Заморозь ЛЕТО!



При покупке  
годовой  
клубной карты\*  
**100 дней**  
заморозки\*\*  
в ПОДАРОК!

\*в акции участвуют карты: «Индивидуальная», «Семейная», «Дневная», «Доброе утро»

\*\* продление срока действия карты на период отсутствия клиента

**Подробнее – в отделе менеджеров или по телефону (3843) 60-07-07!**

### ПИТАНИЕ В ПОСТ

*Великий пост – самый строгий в году. Но не стоит считать, что рацион в это время очень скуден и однообразен.*

В пищу можно употреблять самые разные соления, фруктовое варенье, бобы и фасоль, квашеную и свежую капусту, любые фрукты и овощи, сухофрукты и орехи, разнообразные каши и супы. Да, выбор продуктов ограничен, но и из них можно приготовить множество самых различных блюд. Однако стоит помнить, пост – не диета, это время покаяния, раздумий и молитв. Желаем вам обрести в эти дни душевную гармонию! 



#### УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!

*Обращаем ваше внимание, что теперь можно ЗАКАЗАТЬ ЕДУ В НАШЕМ ФИТНЕС-БАРЕ и взять ее с собой на работу или домой. Наши бармены с любовью приготовят и упакуют выбранное блюдо!*

*Приятного аппетита!*

### 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
08:00			Hot Iron 1, Роберто				
09:00	Pilates, Дина	Aerobic, Юля	Pilates, Дина	Aerobic, 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	Shape, Юля	«Здоровая спина», Юля	Shape, Юля	«Белояр» (90 мин.), Галина	Ицюань, Андрей	
11:00			Ицюань, Андрей			Тайчи, Андрей	
			Аква tabs, Вадим С.				
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Pop Up, Юля	A-Zone, Ира	Body up, Юля	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	Аква freestyle, Вадим С.		Step+Press, Вадим С.		Аква freestyle, Оля	Dance school, Юля	
	Хатха йога (90 мин.), Ира	«Белояр» (90 мин.), Галина	Хатха йога (90 мин.), Ира	«Белояр» (90 мин.), Галина	Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00						«Здоровая спина», Юля	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, Вадим С.		
		Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто	Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто		
19:00	«Здоровая спина», Юля	Iron Cross, Ира	«Здоровая спина», Юля	Hot Iron 2, Ира	Power training, Вадим С.		
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля	Сайкл, Роберто	Аква freestyle, Оля			
	Hot Iron 1, Роберто	Zumba, Дина		Stretch, Дина			
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					

\*Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и осуществлять замены заявленного в расписании инструктора.

**Большой зал (4 этаж), Малый зал (3 этаж), Студия персональных тренировок (цокольный этаж), Бассейн (1 этаж), \*Коммерческая группа. Групповых занятий – 6б, аква – 7.**