



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.

Очень сложно не поддаться всеобщей осенней тоске по солнечному лету, но мы все же готовы представить вам целый комплекс мероприятий, способных улучшить настроение и самочувствие практически сразу!

И это не пустые обещания, а готовая программа. Итак, записывайте:

- шоппинг (а это общеизвестный факт!) повышает настроение, поэтому идем туда, где продают самую красивую форму для фитнеса. Покупаем яркий топ, суперлегкие кроссовки, нарядную бутылочку для воды и обязательно новый купальник!
- приходим с покупками домой, примеряем все это перед самым большим зеркалом. Очень сильно нравимся себе!
- в новой нарядной форме пробуем сделать несколько упражнений из новомодной онлайн-программы для домашних тренировок. Понимаем, что что-то не то. Задумываемся...
- осознаем, что не хватает энергетики зала, воодушевления группы и внимания инструктора. Вспоминаем, что не были в фитнес-клубе уже целую вечность (а вот и причина уныния!). Складываем новую форму в спортивный рюкзачок и... бегом в клуб!

В «Формуле»:

- бодро бежим в раздевалку, здороваясь по дороге со всеми знакомыми и незнакомыми улыбающимися лицами;
- спешим занять любимую беговую дорожку и немного размяться перед групповым классом;
- решаем нерешаемую задачу – чье занятие выбрать: Роберто, Вадима, Дины, Ирины, Юлии... аааааа...
- правильное завершение фитнес-вечера – релакс в бассейне под травяной чай с медом или с шишковым вареньем из бара и... жизнь вновь кажется прекрасной и удивительной!
- перед уходом из клуба – традиционное селфи, которое обязательно соберет кучу лайков, а **@fitness_formula** их гарантированно увеличит в несколько раз с помощью репоста!
- вечер, приятные домашние хлопоты, обмен впечатлениями от плодотворного дня, здоровый и спокойный сон, а завтра – новый день, новые планы, новые фитнес-подвиги!

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

5 октября, весело и со вкусом, состоялось **открытие фитнес-сезона 2015/2016!** Подробнее на 4 и 5 страницах.

В расписание групповых программ вернулся любимый многими урок – **восточные танцы!** Подробнее на 6 стр.

27 ноября у Роберто Медина (инструктор групповых программ, персональный тренер по боксу) состоится **бой за звание Чемпиона мира**. Подробнее расскажем в новостях на сайте и на официальных страницах клуба в социальных сетях.

7 декабря будем праздновать День рождения фитнес-центра «Формула»!

11-летие клуба пройдет в режиме нон-стоп с самого утра и до позднего вечера.

Мероприятия будут проходить на всей территории клуба:

- специальные уроки групповых программ;
- развлечения;
- музыка;
- беспроигрышная лотерея;
- вкусное угощение!

Следите за объявлениями в клубе, анонсами на сайте и на страницах «Формулы» в социальных сетях!

В преддверии главных праздников в году – специальные предпраздничные предложения для вашей красоты на 10 и 11 страницах.

4 НОЯБРЯ – ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА,

выпадает на среду,
но является выходным
днем, поэтому обращаем
ваше внимание, что
клуб работает
с 9:00 до 21:00.



ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ:

- 09:00** Form Up, Юлия
Pilates, Дина
- 10:00** Stretch complex, Юлия
- 11:00** A-Zone, Ира
Аква tabs, Вадим С.
- 12:00** Хатха-йога (90 мин.), Ира
Step+Press, Вадим С.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВЫЙ ФИТНЕС-СЕЗОН!

День открытия сезона – 5 октября – внес свой позитивный вклад в настроение этой осени! С самого утра на рецепции члены клуба пробовали вкусные и полезные продукты от новой торговой марки «Родная земля». Дегустация молока, кефира, йогуртов и других полезных вкусностей продолжилась и вечером. По признаниям многих клиентов, вкус и качество этих молочных продуктов они уже успели полюбить!




В течение дня на рецепции проходила беспроигрышная лотерея, каждый ее участник получил приятный подарок: сувенир, услугу клуба, прибавку к своей карте или комплимент от фитнес-бара.

В фитнес-баре проходила дегустация травяных чаев на основе Иванчая. Душистые отвары в холодное время года весьма популярны у «формульцев», а с медом или с шишковым вареньем они придают сил и бодрости на весь день!





На вечерних групповых программах царила атмосфера аргентинского карнавала! Пришедшие на занятия показали лучшие результаты в функциональном тренинге и отличном владении степ-платформой. Координация, чувство ритма, вы-

носливость, сила – это ключевые показатели нового сезона! Роберто внес свой латиноамериканский колорит в нашу осень. Lambda boxing, хоть и не вошел в основное расписание занятий, но приятно разнообразил наши фитнес-будни! 



Определенно, новый фитнес-сезон 2015/2016 будет ярким, эффективным и позитивным! До встречи в «Формуле»!

ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ!

По многочисленным просьбам членов нашего клуба, в расписание групповых программ возвращается урок «Восточные танцы», инструктор – Дина Сторожева.

Дина Сторожева – инструктор групповых программ «Формулы» уже более 6 лет. Дина молода, энергична, жизнелюбива и очень любит танцевать! В ее арсенале: Zumba, Strip Plastic, Port de bras, а теперь еще и Восточные танцы!

Дина Сторожева:

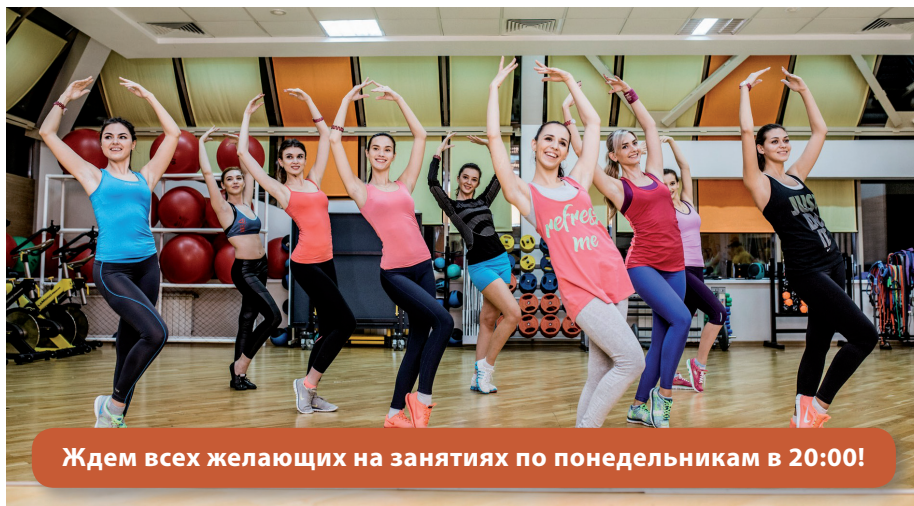
«Танцами занимаюсь с детства, посещала различные коллективы («Ритм

и мы», «М-студио»), освоила самые разные направления – от классических бальных танцев до клубных Go-Go. Приглашаю всех желающих не только приятно провести время, но и поработать над своим телом. Польза от восточных танцев для женщины весьма обширна. Регулярные занятия данным видом искусства делают эластичными и сильными все мышцы,

групповые программы

которые участвуют в процессе родов. Очень полезны восточные танцы для суставов. С помощью упражнений улучшается осанка, эластичность межпозвоночных дисков. Сочетание некоторых элементов восточных танцев (тряска, удары, пластика) мышцам живота придает гибкость и подвижность. Кожа в области живота лишается целлюлитной прослойки и дряблости, становится упругой. Женская фигура постепенно приобретает гармоничные линии, плавные изгибы и очертания.

Занятия восточными видами танцев являются прекрасной возможностью снять стресс. Они прекрасно расслабляют все тело, снимают умственное напряжение после трудового дня. Данный вид искусства можно сравнить с динамической медитацией. Погружаясь в танец, вы полностью на нем концентрируете свое внимание и отвлекаетесь от проблем. Постепенно женщина настолько к ним привыкает, что уже просто не может обойтись без очередной порции положительных эмоций. Но следует знать, что перед тем, как начать занятия, необходимо проконсультироваться со специалистом функциональной диагностики, так как восточные танцы имеют и противопоказания». 



Ждем всех желающих на занятиях по понедельникам в 20:00!

МАКСИМ СЛАБОТЧУКОВ – ТРЕНЕР КОМАНДЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ!

Максим имеет звание «Заслуженный тренер России». Вот уже более 7 лет ведет персональные тренировки по настольному теннису в нашем клубе, а также тренирует действующих спортсменов, которые достигают самых высоких результатов!

? Максим, расскажи о своей тренерской деятельности, у тебя уже немало заслуг!

Тренирую не только здоровых людей, но и категорию людей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Являюсь старшим тренером по настольному теннису ПОДА Кемеровской области, с 2010 года вхожу в основной тренерский состав спортивной сборной России по настольному теннису ПОДА. В 2010 году в Южной Корее мой спортсмен Сергей Поддубный завоевал золотую медаль на Чемпионате мира, став первым Чемпионом мира по настольному теннису в личных соревнованиях за всю историю настольного тенниса России и СССР, он также участник паралимпийских игр Пекина (2008 г.) и Лондона (2012 г.), призер чемпионата Европы и 15-тикратный чемпион России, заслуженный Мастер спорта. На данный момент это самые высокие мои достижения в тренерской работе, но есть

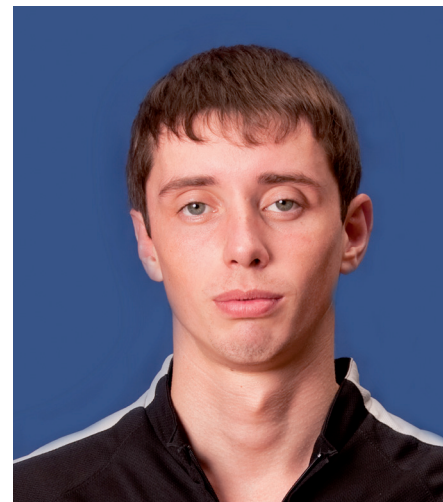
еще и начинающие спортсмены, которые уже успели выполнить нормативы Мастера спорта и занимают призовые места на Чемпионатах России.

? Максим, поздравляем тебя с очередной тренерской победой! Расскажи о ней подробнее...


Недавно закончились всемирные игры IWAS в Сочи (26.09 – 3.10.2015 г.), где я состоял в тренерском составе сборной России. Очень приятно, что мне доверяют курировать сборную России на соревнованиях такого высокого ранга. В итоге на всемирных играх IWAS в Сочи сборная России по теннису заняла 1 общекомандное место.

? Настольный теннис в фитнес-клубе – что дают такие занятия клиенту?

Настольный теннис – один из самых высокотехнических видов спорта. Очень много передвижений возле стола, которые требуют высокой точ-



ности, хорошей реакции и высокой концентрации внимания. Уже на протяжении 5 лет провожу традиционный чемпионат «Формулы» по настольному теннису. Каждый раз, помимо постоянных участников, приходят новые люди. После участия в турнире многие начинают увлекаться настольным теннисом, и я рад видеть их на своих тренировках, чтобы они смогли подправить технику и получить истинное удовольствие от игры.

Приглашаю новичков клуба пообщаться к этой полезной игре! Желаю всем здоровья! 

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. Очищение 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. 



ДО

ПОСЛЕ

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

О ПОЛЬЗЕ ВИСЦЕРАЛЬНОГО МАССАЖА

Массажист салона Галина Шишова уже несколько месяцев работает с техникой висцерального массажа в нашем салоне. Эта практика оказалась весьма эффективной и понравилась клиентам. Специалисты салона Наталья Ромашова и Денис Иванченко тоже пройдут обучение этой технике. Теперь можно записываться на висцеральный массаж к своему любимому мастеру!




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

Висцеральный массаж (он также называется «старославянским») – это старинный русский метод лечения и диагностики, который основан на воздействии на организм человека и его внутренние органы с помощью надавливания на живот, определенных движений и простукиваний. Слово «висцеральный» означает внутренний.

Известно, что к патологиям в организме часто приводят спазмы, застои и опущение внутренних органов. **Висцеральный массаж** устраняет застои во внутренних органах и улучшает движение лимфы. Также восстанавливается положение внутренних органов, устраняются функциональные расстройства.

Висцеральный массаж является эффективной профилактикой и методом лечения заболеваний:

- устраняет ожирение;
- восстанавливает обмен веществ;
- нормализует пищеварительный процесс;
- омолаживает организм;
- предупреждает появление панкреатита и сахарного диабета;
- снимает болевой синдром.

Более подробную информацию о возможностях этой массажной техники можете узнать у вашего мастера! 

СЕРТИФИКАТ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!

Новый год уже совсем скоро! SPA-салон предлагаем вам лучший подарок – сертификат на услуги красоты и здоровья. Ваших любимых и близких ждет незабываемое путешествие в мир неги, блаженства, удивительных ароматов и атмосферы гармонии и красоты.

Из всего многообразия услуг администраторы рецепции помогут выбрать то, что нужно именно вам и вашим близким. Предлагаем вашему вниманию описание самых роскошных и популярных SPA-программ.

Программа «Розовая симфония»

Погружение в мир роз! Волнующий аромат, нежность розового масла, мягкий пилинг и увлажняющая маска с экстрактом из этих королевских цветов!

Эксклюзивная программа «Горячий шоколад»


Кто может устоять перед этим сладким и нежным ароматом из самого сердца какао бобов? Нежный пилинг и приятный массаж сделают вашу кожу по-настоящему восхитительной!

Программа «Секрет Клеопатры», в основе которой – йогуртовое обертывание по рецепту легендарной царицы.

Программа «Персиковая кожа» – эффективная комплексная процедура для очищения тела с применением кедровой бочки и массажа с увлажнением.

SPA-программа в Русской бане с березовым или пихтовым веником. Лучший способ восстановить силы душевное равновесие!

SPA-маникюр и SPA-педикюр – красота, оздоровление и приятные эмоции!

SPA-уход у косметолога – лучший способ подготовиться к новогодним праздникам! 

Приобретайте подарочные сертификаты на рецепции салона!
 Подробная информация по тел. 8-923-637-0070!

ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ



КРАСОТА К НОВОМУ ГОДУ

Декабрь – череда праздничных событий: корпоративы, поздравления партнеров, семейные торжества. Наша женская красота всегда должна быть во всеоружии! Поэтому позаботиться о своей прическе лучше заранее!



Записывайтесь на процедуры по уходу за волосами к парикмахерам салона заранее у администраторов рецепции и по тел. 8-923-637-0070!

Красивые волосы – это здоровые волосы! В ноябре можно посетить **процедуры по лечению и восстановлению**. Парикмахер-стилист подберет оптимальную процедуру, исходя из состояния ваших волос.

Для тех, кто хочет сменить свой образ кардинально, **наши парикмахеры сделают модную стрижку**. В качественной стрижке волосы долго будут хранить форму, это позволит самостоятельно и быстро сделать укладку, если неожиданно пригласят в ресторан или нагрянут гости.

Одна из самых популярных предновогодних услуг – **окрашивание волос или коррекция отросших корней**. К вашим услугам на выбор:

- окрашивание профессиональными средствами от **Goldwell** или **Schwarzkopf**;
- безаммиачное окрашивание от **Nectaya**;
- колорирование от **Goldwell**.

Записаться на декабрьские укладки, прически или плетение кос обязательно в ноябре! Это гарантирует вам удобное время и свободного мастера.

Будьте прекрасны каждую секунду вашей жизни! 

СИЛОВЫЕ УРОКИ	
Form 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.
Циклич. медитация	техника глубокого расслабления тела и сознания, не требует от практикующего особого уровня подготовки и опыта в йоге

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.
Stretch complex	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
V.E.S.T. fit	самый целостный функциональный тренинг. Новейшая фантастическая тренировка, включающая высокоинтенсивную кардионагрузку, силовую йогу, атлетические упражнения и практику mindbody.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ	
Club Latina	танцевальное занятие с использованием базовых шагов латиноамериканских танцев.
Strip plastic	тренировка с элементами стрип-, джазовой хореографии и дефиле; эффективно сжигает лишние калории.
Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
Dance school	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.



ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
на **Power Plate**

ТРЕНИРОВАТЬСЯ и...

чувствовать себя

ЛУЧШЕ

успевать

выглядеть

ДОСТИГАТЬ



Запись на рецепции или по тел. **60-07-07!**

ОСЕНЬ НА ПРОФИЛАКТИКЕ!

ШИШКОВОЕ ВАРЕНЬЕ «СОСНОВОЕ»

Шишковое варенье хорошо сочетается по вкусу с травяным чаем. Обладает тонким медовым вкусом и легким хвойным ароматом. Варенье варится только из только начавших раскрываться, еще зеленых шишек длиной не более 3 см. Молодые сосновые шишки содержат большое количество иммуномодулирующих фитонцидов, поэтому при регулярном употреблении шишкового варенья простуда и грипп обойдут вас стороной!

СБИТЕНЬ ПИХТОВЫЙ

Уникальный российский продукт на основе меда, прополиса, экстракта пихты и пряностей! Натуральный безалкогольный горячий напиток со-

греет в стужу, защитит от простуды, укрепит иммунитет!

Полезные свойства:

- помогает справиться с воспалительными процессами в носоглотке и в горле;
- снижает уровень холестерина в крови;
- эффективно снимает различные спазмы;
- нормализует работу кишечника;
- устраняет тошноту, метеоризм;
- замедляет развитие стоматита, кариееса, пародонтоза;
- решает женские и мужские проблемы.

Выбирайте на свой вкус: имбирь-прополис или шалфей-прополис!



**Заказывайте новинки
в нашем фитнес-баре!**

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.

Ужеков Антон – танцевальные направления.

Южакова Ирина – инструктор-универсал.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина		Pilates, Дина		Pilates, Дина		
	Form Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Form Up, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Form Up, Юля		
10:00	Stretch complex, Юля	Club Latina, Антон	Stretch complex, Юля	Club Latina, Антон	Stretch complex, Юля	Ицюань, Андрей	
11:00			Ицюань, Андрей			Тайчи, Андрей	
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Form Up, Юля	A-Zone, Ира	Form Up, Юля	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	Аква freestyle, Вадим С.	«Белояр» (90 мин.), Галина	Step+Press, Вадим С.	«Белояр» (90 мин.), Галина	Аква freestyle, Оля	Dance school, Юля	
	Хатха йога (90 мин.), Ира	Stretch complex, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Stretch complex, Юля	Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00						Stretch complex, 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	Form Up, Юля	Pilates, Ира	Form Up, Юля	Pilates, Ира	Step+Press, Вадим С.		
	Функциональный тренинг, Роберто	Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто	Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Роберто		
19:00	Stretch complex, Юля	Iron Cross, Ира		Hot Iron 2, Ира	Power training, Вадим С.		
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля	Сайкл, Роберто	Аква freestyle, Оля			
20:00		Zumba, Дина	Stretch complex, Юля	Strip dance, Дина			
	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
	Восточные танцы, 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 – 62, аква – 7.**

Уважаемые гости и члены клуба! Описание занятий смотрите на стр. 12-13 и на нашем сайте: www.formula-fitness.ru/index/raspisanie.