

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 9 (108) – ноябрь/2017

www.formula-fitness.ru





- **Обновления фитнес-клуба «Формула» продолжаются!** Мы создаем более комфортные условия во всех зонах, наполняем атмосферу яркой энергетикой, инструкторы обучаются и вводят новые уроки. Но изменения коснутся и информационного пространства нашего клуба. В ближайшее время запустится мобильное приложение. Благодаря нему вы будете в курсе всех событий клуба, сможете смотреть расписание и получать уведомления об отменах занятий, записываться на персональные тренировки и SPA-услуги. Приложение будет дорабатываться и обновляться, запланировано создание личного кабинета, в котором вы сможете самостоятельно делать заморозку, следить за сроком своей клубной карты, совершать платежи – будет еще масса других удобных функций. Ссылки для скачивания опубликуем на сайте и во всех социальных сетях. Следите за нашими новостями!
- **Дина Сторожева, Роберто Медина, Вадим Сторожев и Полина Гариффулина посетили фитнес-конвенцию ITsconvention 2017 в Новосибирске.** Инструкторы обучались на мастер-классах российских и зарубежных презенторов, получили новую информацию, разучили новые связки и готовы поделиться с вами новой энергией на своих уроках!
- **С 30 октября по 5 ноября в тренажерном зале будет проходить «Кроссфит-битва».** В состязании необходимо максимально быстро выполнить комплекс упражнений: рывок гири, отжимания, присед и жим штанги, скручивания. Состязания проводятся среди женщин и мужчин. Победителей ждут призы от клуба! Желающим участвовать обращаться к дежурному инструктору!
- **В октябре инструкторы фитнес-клуба прошли обучение у преподавателя Колледжа имени Бена Вейдера (г. Санкт-Петербург) – сертифицированного тренера международного уровня Владимира Васильева.** Он провел с инструкторами обучающий семинар и мастер-класс тренировки на тренажере 4D pro. Теперь почти все наши инструкторы являются сертифицированными тренерами и могут проводить персональные и групповые тренировки на этом уникальном эластичном тренажере. «Формула» на сегодня – единственный фитнес-клуб в городе, который имеет право проводить тренировки на 4D pro.

ОТКРЫТИЕ ФИТНЕС-СЕЗОНА 2017/2018

30 сентября настоящие поклонники фитнеса и ЗОЖ пришли на тренировки. Инструкторы групповых программ фитнес-центра представили новые уроки. Ирина Южакова провела Йога-латес, а Вадим Сторожев показал, как нужно создавать «Идеальное тело».



Программа «Идеальное тело»,
инструктор – Вадим Сторожев



Наши партнеры – свежесжатые соки «Медведь собрал» и натуральная молочная продукция «Родная земля» – подготовили вкусное и полезное угощение. Участникам и тренерам заметно прибавилось сил!

Желаем всем поклонникам фитнеса достижения поставленных целей в новом сезоне!

FLY YOGA — ГАРМОНИЯ ВОЗДУШНЫХ АСАН



Флу йога / Флай йога/ Антигравитационная йога / Йога в гамаках – это комбинация йоги, гимнастики и комплекса физических упражнений, которые выполняются с помощью специального гамака.

Автором антигравитационной йоги является Кристофер Харрисон, гимнаст и танцор. Сочетание в одном занятии комплекса физических упражнений не оставило равнодушными людей по всему миру! Fly йога – настоящее спасение для тех, кто ведет сидячий образ жизни. С помощью гамака можно выполнять разные перевернутые асаны, таким образом будет вытягиваться позвоночник. Гамак дает возможность почувствовать состояние полета.

Занятие начинается с гимнастики для суставов, которая подготавливает сухожилия и мышцы к практическим кувыркам в воздухе. Главная «изюминка» упражнений в том, что при их исполнении тело парит, не испытывая давления. При этом собственный вес во многих положениях просто не действу-

ет на него. Часть упражнений происходит «вверх головой» – такое положение самое безопасное и минимально травматическое для позвоночника. Оно хорошо влияет на состояние здоровья, делая нас более сильными, красивыми, стройными и энергичными. Самое интересное, что в такой позиции увеличивается гибкость и подвижность суставов, поэтому уже через неделю вы можете, достигнув хорошей растяжки.

FLY ЙОГА:

- развивает гибкость и ловкость;
- улучшает кровообращение;
- повышает мышечную силу и выносливость;
- дает ясность ума, улучшает память;
- повышает настроение;
- расслабляет, снимает стресс.



ВНИМАНИЕ! Урок является коммерческим и проводится по предварительной записи в день тренировки у администраторов рецепции и по тел. (3843) 60-07-07



**Инструктор: Ирина Южакова.
ВТ., ЧТ. – 9:00; СБ. – 10:00.**

ТРЕНИРОВКИ И ПИТАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

ПРО ПИТАНИЕ

Исследования показывают, что голодание наносит вред женскому здоровью. Звучит анекдотично, но многие женщины сообщали о том, что в результате голодания они набирали вес, начинали страдать от дисбаланса уровня сахара в крови, бессонницы, нарушений менструального цикла. Это своего рода «защитная реакция» организма, который стремится запасти жир для выживания на случай голода в будущем. В то время как мужчины с помощью голодания начинают избавляться от жира.

Избегайте резкого урезания калорий, если вы тренируетесь подолгу или с высокой интенсивностью. Будьте очень осторожны с голоданием. Это может показаться трудным для понимания, но если вы снабжаете организм достаточным количеством энергии, при соблюдении баланса жиров, углеводов и белков, ваша гормональная система также будет находиться в оптимальном состоянии, уровень стресса будет низким, а орга-

низм будет куда охотнее расставаться с жировыми отложениями.

ПРО ТРЕНИРОВКИ

Женщины и мужчины сжигают (и запасают) жир по-разному. Женщины в большей степени используют жир в качестве источника энергии для тренировок в отличие от мужчин. Это делает физические упражнения жизненно необходимыми для женщин, желающих избавиться от жира, поскольку женщины сжигают гораздо меньше жира в состоянии покоя.

У мужчин откладывается больше висцерального жира (у женщин – подкожно). Висцеральный жир является метаболически активным и провоцирует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсулинорезистентность. А для женщин небольшое количество жира в нижней части тела является показателем хорошего состояния здоровья и сниженного риска развития болезней сердца!

Женщины склонны сначала избавляться от жира в верхней части

Очень много сказано современными учеными и физиологами о человеке. Несмотря на абсолютное сходство, имеется и ряд отличий между мужчинами и женщинами. И главное отличие – в разной работе эндокринной системы...

тела, но избавление от жира в нижней части представляется более долгим процессом. Чтобы справиться с упрямыми жировыми отложениями в нижней части тела, женщины, как показывают исследования, должны выполнять анаэробные (силовые) упражнения. Ученые предполагают, что высокая интенсивность силовых тренировок помогает стимулировать высвобождение жиров из клеток, с тем, чтобы они могли быть в дальнейшем использованы в качестве источника энергии.

Что делать? Выполнять силовые тренировки, отдавая предпочтение многосуставным упражнениям с упором на нижнюю часть тела и работу с общим весом тела, вроде приседаний, мертвых тяг, подъемов на платформу и выпадов. Выполняйте также высокоинтенсивные интервалы на беговой дорожке, велотренажере, эллипсоиде. Также увеличить интенсивность и уменьшить время отдыха между подходами в локальной работе на тренажерах на нижнюю часть тела.



ВЫВОДЫ

(полезные советы
от персонального тренера
Андрея Журавлева)

Для мужчин полезно ИНОГДА делать небольшие периоды голодания. Например, смещать первый прием пищи с 8:00 на 12:00. Не забывайте употреблять достаточно белка. Пейте больше воды, когда не можете должным образом поесть. Не забывайте про кардио тренировки. Больше активности в течение дня! В тренировках ставьте перед собой небольшие цели и стремитесь к ним!

Для женщин крайне необходимо держать в балансе эндокринную систему. Поэтому периоды голодания или «разгрузочные дни» должны быть очень редкими и осторожными. Питание необходимо держать в балансе. Употреблять достаточно полезных жиров Омега 3, 6, 9. В тренировочные дни немного добавляйте углеводной пищи, когда отдыхаете, ешьте меньше углеводов. Не забывайте про клетчатку. В тренировках необходимо больше интенсивности, периоды отдыха минимальны или отсутствуют (в зависимости от уровня тренированности) используйте многосуставные упражнения, интервальное кардио. Больше двигайтесь.



FASHION DAY OT L'ORÉAL

День 20 октября в SPA-салоне «Формула» был посвящен красоте и здоровью волос!

Парикмахер-технолог всемирно известного бренда рассказал все секреты профессиональной линии. Клиенты, которые в этот день сделали окрашивание волос, получили солидную скидку и приятные подарки! Мастера салона используют самую качественную косметику, которую по достоинству оценили миллионы людей по всему миру. Окрашивание профессиональной линией L'Oréal отныне всегда доступно нашим красавицам!

Записывайтесь на парикмахерские услуги у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070.



KLAPP ОБУЧАЕТ НОВЫМ МЕТОДИКАМ

Евгения Воробьева посетила уникальный семинар известного бренда, на котором были собраны косметологи со всей России.

Обучение проходило в очень красивом месте – в Пальма-де-Майорка, на вилле, где косметологи жили, отдыхали и посещали мастер-классы в специально оборудованных косметических кабинетах. Профессионалы из России изучили новые методики и новые продукты от немецкого бренда Klapp, делились опытом и мнениями. Мастер-классы проводили специалисты из Германии. Евгения с удовольствием поделится секретами красоты с вами, приходите на консультацию и записывайтесь на процедуры!

Запись на процедуры красоты – у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070.

Новогодние праздники совсем скоро! SPA-салон предлагает 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.

Администраторы рецепции помогут выбрать то, что нужно именно вам и вашим близким. Предлагаем вашему вниманию описание самых роскошных и популярных SPA-программ.

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! **Цена: 30 мин. / 5600 руб.**

ПРОГРАММА «СЕКРЕТ КЛЕОПАТРЫ», в основе которой – йогуртовое обертывание по рецепту легендарной царницы. **Цена: 130 мин. / 5600 руб.**

ПРОГРАММА «ПЕРСИКОВАЯ КОЖА» – эффективная комплексная процедура для очищения тела с применением кедровой бочки и массажа с увлажнением. **Цена: 60 мин. / 2000 руб.**

СЕРТИФИКАТ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!



SPA-ПРОГРАММА В РУССКОЙ БАНЕ – лучший способ восстановить силы и душевное равновесие! **Цена: 150 мин. / от 5500 руб.**

SPA-МАНИКЮР И SPA-ПЕДИКЮР – красота, оздоровление и приятные эмоции! **Цена: от 1500 руб.**

SPA-УХОД У КОСМЕТОЛОГА – лучший способ подготовиться к новогодним праздникам! **Цена: от 2600 руб.**



Узнавайте подробности о SPA-программах и спрашивайте подарочные сертификаты на любые услуги у администраторов SPA-салона и по тел. 8-923-637-0070



Александр Махлин

Ведущий, шоумен

Недавно друзья преподнесли мне отличный подарок и отправили меня в баню – в баню SPA-салона «Формула»! Если честно, SPA для меня – большая редкость. В отпуске – да! А в городе, как правило, времени не хватает. Я очень люблю банные процедуры, мой дедушка приучил меня, чуть ли не с рождения, ходить в баню. Особенно здорово это делать осенью или зимой, чтобы выбежать на улицу и окунуться в воду или в сугроб. А вот что такое баня в SPA, попробовал впервые.

Сначала ложишься на полочку и минут 10 разогреваешься. Температура приятная – жарко, но терпимо. Затем попадаешь в объятия веников. **Денис Иванченко – знатный банщик, пропарил все косточки!** Замечу: когда паришься сам и когда тебя парит профи – это две большие разницы! Ведро холодной воды моментально приводит тебя в норму, и опять под веники. И так три раза! После третьего выхода штормит прилично, но кайфово! Ложишься на кушетку, и с тебя начинают снимать кожу! Как? Медом с солью! Отшлифовали, как надо! До блеска! Еще один заход в баню, и ты свободен! Вся процедура примерно полтора часа. Не знаю, как это получается, но на 2 кг жизнь стала легче. Потом в мягкое креслице на отдых с чайком. Кайф! Реально, кайф!

Не успел отойти от бани, как отправили на чистку лица к косметологу Светлане Тузниченко. За 30 лет ни разу не был там (ну, мол, не мужское дело и все такое прочее). А дело-то нужное оказалось, и вдобавок – приятное невероятно! Уложили и безболезненно (что важно!) почистили. Для меня слово «чистка» всегда ассоциировалось с полотенцем и инквизиторскими приемами. Поверьте мне, ничего такого. Все современно, быстро и просто. Массаж лица и рук, как приятное завершение процедуры. Теперь хоть каждый месяц! **Спасибо «Формула» за все!**

ОЛЬГА ИЛЬИНА: парикмахер-технолог

В профессии более 30 лет. Освоила все возможные методики стрижек, укладок и причесок. Звание парикмахер-технолог – это и высокий уровень мастерства, и возможность проводить семинары по обучению, и знание колористики. Как получить нужный цвет или оттенок волос, какие препараты лучше использовать, как сохранить здоровье волос – на все эти вопросы есть ответы! Главные принципы работы: максимально комфортное окрашивание, качественная стрижка и уход. Много лет Ольга работает с брендом L’Oreal и знает все нюансы этой профессиональной линии.

Если вам необходим совет стилиста, совет по уходу и стайлинг, записывайтесь к Ольге Ильиной у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070.



МАРИАННА ТИЩЕНКО: массажист

Марианна по специальности – реабилитолог с медицинским образованием, работает в различных техниках: общий массаж, лечебный массаж, антицеллюлитный, спортивный, баночный, медовый, релакс и то, что многие уже успели оценить, – тайский массаж ног. В профессии почти 9 лет. Главный принцип работы – «Не навреди!»

Для Марианны важно создать комфортную, почти домашнюю атмосферу, успокоить каждую клеточку организма. С вниманием, заботой и любовью проработает все тело до самых кончиков пальцев, чтобы человек вышел с сеанса с легкостью в душе и теле.

Записывайтесь на массажи и SPA-программы к Марианне Тищенко у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070.



СИЛОВЫЕ УРОКИ

Идеальное тело	функционально-силовая тренировка, направленная на всестороннее развитие своего тела, выносливость, гибкость, координацию и баланс. Средняя интенсивность.
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.
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 степ-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.
Form up	урок средней интенсивности на все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса и улучшения формы ягодиц и бедер.
Стальной пресс. Упругие ягодицы	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы спины и пресса, а также улучшаются формы ягодиц и бедер.

BODY & MIND

Pilates	система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.
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.
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.
Fly yoga	комбинация йоги, гимнастики и комплекса физических упражнений, которые выполняются с помощью специального гамака.
«Белояр»	система оздоровления на основе обучения естественному движению. Терапия самых сложных заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и др.

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.
deepWORK	целостная функциональная тренировка, на которой Вы работаете с собственным телом, без какого-либо оборудования. Движения составлены так, чтобы происходило постоянное чередование напряжения, расслабления и дыхательных упражнений.
4D Pro	функциональная тренировка на все группы мышц. Проводится на специальных тренажерах. Развивает выносливость и координацию, способствует омоложению организма и выработке гормонов счастья.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ

Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
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.
Strip dance	тренировка с элементами стрип-, джазовой хореографии и дефиле. Эффективно сжигает лишние калории.
Dance Studio	современная хореография, кардионагрузка, эффективная фитнес-тренировка, гибкость и драйв.

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.
--------------	--

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.
Аква interval	урок интенсивной нагрузки на силу мышц за счет поддержания ритма с чередованием основной нагрузки на развитие мышц и менее – на кардио.

ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Многие уже опробовали и оценили персональные тренировки на эластичном тренажере, теперь появилась возможность тренироваться в группе!

Инновационные групповые тренировки с тренажером 4D PRO – это увлекательный фитнес для людей с любым уровнем подготовки и любого возраста – эластичный тренажер, который был разработан врачом с целью проведения совершенной терапии. Вы получите результативное, динамичное занятие с эффективной нагрузкой на все группы мышц.



Преимущества занятий на тренажере 4D PRO:

- абсолютная эластичность и удобство работы на лентах 4D PRO под контролем сертифицированного тренера;
- ощущение безопасной опоры и ускорения развивает гибкость и мышечную силу, предупреждая возможные травмы;
- способствует развитию скорости и выносливости, улучшает способность реагирования;
- превращает тяжелую тренировку в развлечение, пробуждает инстинкт игры;
- тренировка может быть разработана для целых групп мышц, в соответствии с требованиями тренирующихся;
- любое упражнение с тренажером 4D PRO является щадящим для ваших суставов, подходит для реабилитации после травм, людям с физическим ограничением движения, людям пожилого возраста и подросткам;

4D PRO



- каждая тренировка – это увлекательная спортивная игра, результатом которой является достижение поставленных фитнес-целей в отличном настроении и мотивирующей атмосфере.

Поскольку тренажер на стропах 4D PRO был разработан врачом, доктором Гарави, его концепция включает в себя и разнообразные оздоровительные аспекты. Эластичность тренажера на стропах 4D PRO развивает мягкость и эластичность движений – в

соответствии с массой тела. Осуществляется динамическая тренировка целых цепей мышц именно в соответствии с требованиями тренирующегося. Результатом является щадящая суставы и одновременно высокоэффективная тренировка.



Групповая тренировка 4D PRO: СРЕДА, ПЯТНИЦА – 19:00

ВНИМАНИЕ! Урок является коммерческим и проводится по предварительной записи в день тренировки!

Запись у администраторов рецепции и по тел. (3843) 60-07-07



ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Гариффулина Полина – инструктор-универсал.

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.



ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗДАНИИ

Ежемесячный корпоративный журнал

ФЦ «Формула»: №9 (108) – ноябрь 2017

Тираж: 500 экз. Распространяется бесплатно.

Экспертный совет: Ольга Якушева,

Вероника Губанова, Владислав Гусев.

Куратор проекта: Елена Ермакова.

Дизайн и верстка: Анна Бедарева.

Телефон рецепции: (3843) 60-07-07.

www.formula-fitness.ru

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

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Fly yoga**, Ира	Pilates, Дина	Fly yoga**, Ира	Pilates, Дина		
					Сайкл, Роберто		
10:00	Zumba, Роберто	Dance Studio, Юлия	Zumba, Роберто	Dance Studio, Юлия	Zumba, Дина	Fly yoga**, Ира	
	Stretch, Дина	«Белояр» (90 мин.), Галина	Stretch, Дина	«Белояр» (90 мин.), Галина			
11:00			Аква tabs, Вадим С.		Аква tabs, Оля		
	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.			Хатха йога (90 мин.), Вадим	4D Pro**
	Хатха йога (90 мин.), Ира		Relax, Ира		Fly yoga**, Ира		Pilates, Ира
13:00							Сайкл, Роберто
14:00						Zumba, Дина	Кундалини йога для начинающих (90 мин.), Татьяна
15:00						Аква freestyle, Дина	
15:30							Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
17:00					Стальной пресс. Упр. ягодыцы, Полина		
17:30			Стальной пресс. Упр. ягодыцы, Полина				
18:00		Form up, Юлия		Form up, Юлия			
	Stretch, Дина	Pilates, Ира		Pilates, Ира	Zumba, Роберто		
	Аэробокс, Роберто	Функциональный тренинг, Дина	Функциональный тренинг, Роберто		Идеальное тело, Вадим С.		
19:00	Hot Iron 1, Ира	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Сайкл, Роберто		
	Zumba, Роберто	Strip dance, Дина	Хатха йога (90 мин.), Ира	deepWORK, Дина	Step+Press, Вадим С.		
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля	4D Pro**	Аква interval, Оля	4D Pro**		
19:30	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
20:00	Восточные танцы, Дина	Stretch, Дина		Stretch, Дина			

Зал групповых программ (4 этаж), Зал групповых программ (3 этаж), Зал групповых программ (цокольный этаж), Сайкл-студия (4 этаж), Бассейн (1 этаж). **Коммерческая группа. Групповых занятий – 65, аква – 7.