



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.



Апрель приятно радовал нас теплой погодой. Город преобразается на глазах: «чистит перышки», появляется свежая зелень, ремонтируются дороги. Все больше времени мы проводим на улице, гуляя по скверам и дворам. А в длительные выходные наверняка многих из нас потянет за город, на природу, на дачу, на шашлык. Не буду читать нотации о несовместимости шашлыка и ЗОЖ. Все хорошо в меру. Вы много трудитесь над своим здоровьем и красивой атлетичной фигурой, поэтому можете себя побаловать небольшими «вредностями» иногда. Мы никому не скажем!)

Для всех, кто останется в городе, напоминаю, что мы рады видеть вас в клубе и SPA-салоне по графику работы выходного дня.

Но самое главное событие мая – это, конечно, День Победы! Ради этого важного и патриотического праздника, играющего огромную роль в жизни каждого русского человека, мы останемся в городе, придем на Парад, встанем плечом к плечу в Бессмертный полк и низко поклонимся нашим дорогим ветеранам, на которых невозможно смотреть без слез. Поздравим их с праздником Великой Победы, поблагодарим за их подвиг и помолимся за мир в нашей стране и на всей земле. С праздником!

*С огромным уважением и благодарностью ветеранам ВОВ,
Ольга Якушева, генеральный директор ФЦ «Формула».*

*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...**








ОЦЕНИЛИ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ!

К тому, что «Формулу» посещают гастролирующие звезды шоу-бизнеса, мы уже привыкли, а вот министр у нас побывал впервые! **В начале апреля клуб посетил Министр природных ресурсов и экологии** Российской Федерации **Донской Сергей Ефимович**. Он остался доволен тренировкой в тренажерном зале, похвалил за комфортные условия и высокий уровень сервиса!

 **Поздравляем победителей** нашего состязания **«Самый быстрый пловец «Формулы»**, которые преодолели 25 м (2 бассейна) вольным стилем с самыми быстрыми результатами! Среди мужчин: **Бельмасов Владимир** – 14,67 сек. Среди женщин: **Андреева Екатерина** – 25,84 сек.

 **С 1 по 9 мая** в тренажерном зале пройдет традиционное **соревнование в честь Дня Победы!** Участники будут состязаться по жиму лежа. Желающим принять участие – обращаться к дежурному инструктору. Ответственные за проведение: **Артем Суворов** и **Дмитрий Черепанов**.

 «Формула» ежегодно присоединяется к всероссийской акции **«Георгиевская ленточка»**. В память о подвиге наших ветеранов вручаем ленточки на рецепции!

 **Подготовьтесь к лету** с нашими специалистами! Воспользуйтесь специальными предложениями от косметологов и массажистов салона! Подробнее – на 8 и 9 страницах.



**УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ
И ЧЛЕНЫ КЛУБА!**

**С 30.04 по 03.05 и с 07.05 по 09.05
клуб работает с 9:00 до 22:00!**

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

- 1 мая** 11:00 Hot Iron 2, Ира
12:00 Pilates, Ира
13:00 Сайкл, Роберто
- 2 мая** 10:00 Pilates, Дина
11:00 Функциональный тренинг, Вадим С.
12:00 Hot Iron 1, Роберто / Аква freestyle, Вадим С.
- 3 мая** 10:00 Pilates, Ира
11:00 Hot Iron 2, Ира
12:00 «Белояр» (б.зал), Галина / Аэробокс (м.зал), Роберто
13:00 Аква freestyle, Оля
14:00 Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
- 7 мая** Все занятия по расписанию
- 8 мая** Все занятия по расписанию
- 9 мая** Групповые занятия отменяются

ФИТНЕС И ВАРИКОЗ

Фитнес-совет от Евгении Курковой, инструктора тренажерного зала, персонального тренера.

«Варикоз – очень распространенное заболевание вен, чаще всего проявляющееся на ногах. Вены при этом расширяются, начинают выступать под кожей, возможно появление болей и судорог в ногах. Проблема эта не только косметическая, так как поражаются как поверхностные, так и глубокие вены, что влияет на кровоток в ногах, приводит к болям, отекам и судорогам.

Если вы страдаете от варикозного расширения вен и хотите заниматься в фитнес-клубе, перед началом тренировок обязательно посетите врача-флеболога или сосудистого хирурга. Он проведет обследование глубоких вен, даст рекомендации по нагрузке и, скорее всего, подберет компрессионный трикотаж, который нужно будет носить во время тренировок. Не пренебрегайте этим визитом: если врач обнаружит риск образования тромбов, тренировки могут быть опасны.

Приступая к занятиям, обратите внимание на следующие рекомендации:

- спортивная одежда должна быть свободной, обувь – удобной, не тесной;

- избегайте длительной статической и ударной нагрузки на ноги, исключите бег, прыжки, длительные положения стоя с отягощениями и сидя на пятках;
- обязательно включайте в комплекс упражнений положения лежа и полуположа, упражнения с поднятыми вверх ногами; также рекомендованы дыхательные упражнения;
- чередуйте упражнения на ноги и на верхнюю часть тела;
- очень хорошо подходят занятия в воде – плавание и аквааэробика.

Лучшим вариантом будет обратиться к персональному тренеру, который подберет для вас упражнения и нагрузки, которые помогут достичь поставленной цели наиболее эффективно и безопасно для здоровья.

Особое внимание рекомендуем обратить на тренировки на виброплатформе Power Plate. Они не только дают нагрузку на все тело без использования значительных отягощений, но и способствуют укреплению стенок сосудов, улучшает венозный кровоток, помогают снять отеки и излишнее напряжение в ногах». 



**ЗАНИМАЙТЕСЬ С УМОМ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

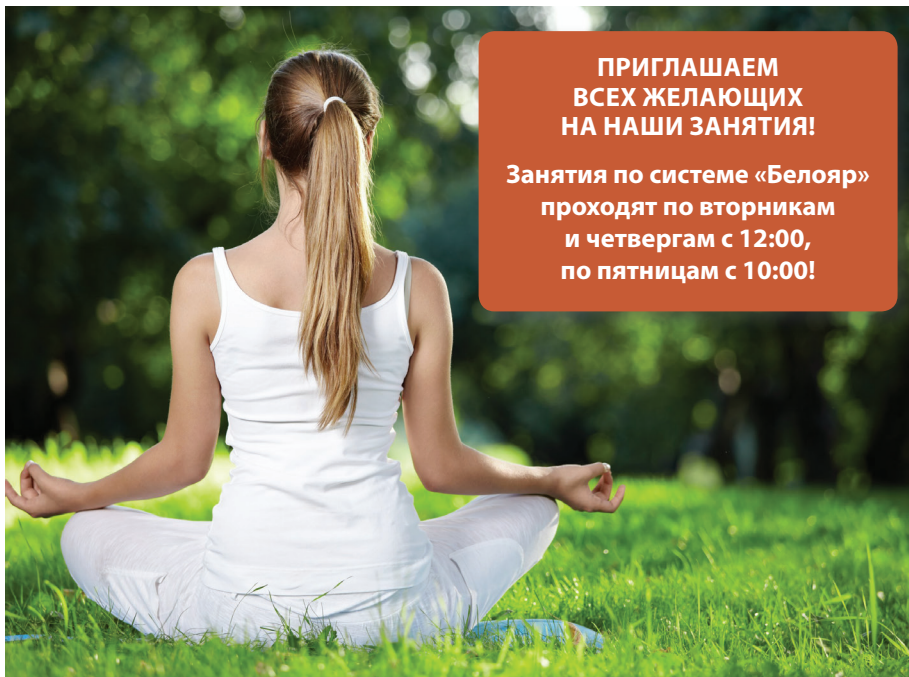
**Записывайтесь
на персональные
тренировки к Евгении
у администраторов рецепции!**

СИСТЕМА ЕСТЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ «БЕЛОЯР»

Поклонники этого направления в нашем клубе приступили ко второму этапу освоения этой уникальной системы. Подробнее рассказывает Галина Рогачева, преподаватель «Белояр»...

«Система «Белояр» родилась при слиянии древних родовых знаний славян и учений лучших умов русской психиатрии: Выгодского, Бехтерева, Сеченова,

Лурии. Все теоретические выкладки этих выдающихся ученых основаны на простейшем принципе, который знали наши предки и описывали его в своих



**ПРИГЛАШАЕМ
ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ
НА НАШИ ЗАНЯТИЯ!**


**Занятия по системе «Белояр»
проходят по вторникам
и четвергам с 12:00,
по пятницам с 10:00!**

сказаниях и былинах: «Всякое движение заканчивается мыслью, и всякая мысль заканчивается движением».

Система «Белояр» состоит из трех этапов. Первый – терапевтический.

С помощью простых упражнений проводится эффективная терапия заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Происходит восстановление межпозвоночных дисков, исчезает сколиоз любой степени, проходят грыжи, невралгии, остеохондроз, хронические вывихи, последствия тяжелых переломов, другие суставные боли и болезни. Восстанавливается центральная нервная система.

Второй этап – динамический. На этом этапе можно использовать предметы, которые станут продолжением вашей руки, ваших мыслеформ. Например, мы в группе стали работать с палочками. Это помогает улучшить ориентацию в пространстве, восстановить вестибулярный аппарат, синхронизировать работу левого и правого полушарий. В итоге улучшается память, физическое тело приобретает красивые формы и здоровье!

Третий этап – пластический. Достигая его, человек осваивает боевое искусство или русские танцы в совершенстве». 

ЮЛИЯ ГОНЧАРОВА: «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР – КАК ЛИЧНЫЙ ВРАЧ!»

Юлия – человек-локомотив, постоянно учится и учит других, клиенты ее обожают, коллеги – уважают! В начале мая Юлия проведет семинар «Основы персонального тренинга».

? Юлия, насколько востребована сегодня профессия персонального тренера?

Очень востребована! Это логичный этап развития фитнес-индустрии! Он необходим так же, как личный врач, поскольку только индивидуальный подход поможет достигать высоких результатов. Персональный тренер – это друг, профессионал, психолог и даже доктор иногда!

? Сегодня в интернете огромное количество фитнес-тренеров, которые предлагают своим подписчикам тренироваться по типу «делай как я». Может ли человек, следуя их советам, эффективно работать в зале?


Несмотря на огромное количество информации, самый лучший ресурс – это личный контакт! Тренер должен видеть реакцию человека! Как реагирует его сердце, пульс, кожные покровы... Я не говорю уже про технику! Видеотренировки – это профанация! Только профессионал может посмотреть видео и адекватно оценить суть упражнения, его нюансы, и понять, в какой амплитуде и на какой скорости лучше выполнять конкретно ему!

? Чем интересен предстоящий семинар «Основы персонального тренинга»?

Персональные тренировки – это не только тренажерный зал, это функциональный тренинг, основы растяжки, умение работать с клиентами разного возраста и с разными физиологическими особенностями.



? Что можешь посоветовать тем, кто все еще хочет успеть подготовить свою фигуру «к лету»?

К лету?! Ну, теоретически, успеть можно! Иногда кинозвездам дают месяц подготовки к съемкам, и они меняют тело до неузнаваемости! Если вы готовы реально «пахать» и у вас крутой персональный тренер, тогда все получится! 

Записывайтесь на семинар Юлии Гончаровой
«Основы персонального тренинга»
по тел. 8 (905) 964-8064!

ДМИТРИЙ ЧЕРЕПАНОВ: ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

В недавнем прошлом – наш постоянный клиент, многократный победитель внутриклубных соревнований Дмитрий Черепанов готов поделиться своими знаниями с другими!

О СЕБЕ: «В «Формуле» я тренируюсь уже порядка 6 лет. В первую очередь мне понравилось то, что тренажерный зал оборудован профессиональными тренажерами. Время работы клуба – с раннего утра и до позднего вечера. Чистота и порядок в фитнес-центре, дружелюбный коллектив и приветливые клиенты, все – как одна большая семья. Меня часто спрашивают: как похудеть, как набрать мышечную массу, что и сколько нужно есть, какое упражнение делать на ту или иную группу мышц, как правильно его выполнять. Имея многолетний опыт тренировок, я решил поделиться накопленными знаниями – теперь уже в качестве тренера».


О ПРОФЕССИИ: «Мне интересны все силовые виды спорта: бодибилдинг, пауэрлифтинг и тяжелая атлетика, но бодибилдинг мне бли-

же всего. Цель занятий – быть в отличной физической форме всегда, независимо от времени года, а не приходиться в фитнес-центр весной чтобы «подсушиться» или «накачаться» к летнему сезону. Поэтому советую всем регулярно посещать фитнес-центр 1,5-2 часа в день (это всего-то 6-8 часов в неделю)».

О «ФОРМУЛЕ»: «Мне не составляло труда регулярно побеждать во внутриклубных соревнованиях – это шанс выложиться на максимум своих возможностей, а также увидеть прогресс от проделанной работы. Ну и, конечно, приятно получать бонусы от «Формулы», так что всем клиентам советую участвовать в подобных соревнованиях.

Клиентам желаю получать удовольствие от тренировок, достигать поставленных целей, как в фитнес-клубе,



так и в жизни! И важно смотреть в тарелку, потому что то, как вы выглядите, на 80% зависит от того, что вы едите! Всем здоровья и хорошего настроения. До встречи на тренировках!» 


#большечемфитнес

СТРОЙНОСТЬ ТЕЛА СО STYX!

Обертывание – один из самых эффективных методов борьбы с целлюлитом. Оно подходит для решения целого ряда эстетических задач! В нашей работе мы используем натуральную косметику STYX. Продукция этой компании зарекомендовала себя с позиции высшего качества!

Обертывание «Сила икры» и «Нероли»

Поскольку икра содержит множество нуклеиновых кислот, этот препарат эффективен в устранении фибриновых капсул целлюлита. Нероли (эфирное масло цитрусового растения) и другие эфирные масла в составе оказывают жиросжигающее действие. Обертывание восстанавливает водно-солевой баланс в коже, стимулируя синтез гиалуроновой кислоты, эластина и коллагена. В результате кожа становится гладкой и подтянутой!

Обертывание в комплексе с вакуумным массажем дают не только антицеллюлитный, но и эффект похудения! Повышается упругость ягодиц, бедер, живота, бюста. Результат видно невооруженным взглядом даже после первой процедуры – уменьшается объем, повышаются упругость и гладкость кожи! Активизируются кровообращение и лимфодренаж, укрепляются стенки сосудов. Организм молодеет, и вы чувствуете себя великолепно! 

Подробнее об эффектах обертывания и других процедурах для эстетики тела узнавайте у наших специалистов!

Внимание!

Акция!
Летняя цена!

Обертывание + Массаж

= 4700 руб. **3000 руб.!**

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

STYX
NATURCOSMETIC

- упругость, гладкость, тонус, ровный цвет кожи
- коррекция фигуры
- лифтинг-эффект

Акция действует
до 31.05.2016 г.


ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ОТЕКОВ И МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ!

В арсенале наших косметологов появились новинки – препараты, позволяющие избавиться от проблем самой нежной зоны на лице – вокруг глаз!

Инъекционная блефаропластика – это новый перспективный метод коррекции эстетических проблем области вокруг глаз с использованием препаратов **Dermaheal Eyebag Solution** (от грыж) и **Dermaheal Dark Circle Solution** (от темных кругов). Этот инъекционный метод направлен на коррекцию грыж верхнего, нижнего века и «темных кругов».

В результате лечения (курс от 4 до 8 процедур) объем и выраженность грыж значительно уменьшаются вследствие уменьшения размеров жировых клеток, лимфодренажа и укрепления передней тканей в зоне орбиты глаза. Препараты не содержат прямых липолитиков, их использование в данной деликатной зоне является абсолютно безопасным!

Эти препараты созданы специально для зоны вокруг глаз. Они:

- устраняют отеки, «грыжи» век;
- осветляют кожу вокруг глаз;
- подтягивают кожу, устраняя мелкие морщинки. 

Подробнее об инъекционной блефаропластике и других косметологических процедурах узнавайте у наших специалистов!



Внимание!


Акция!
Первое посещение по процедуре
«Инъекционная блефаропластика»
со **скидкой 15%!**

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

Акция действует до 31.05.2016 г.

INTERCHARM PROFESSIONAL 2016!


Ежегодная выставка индустрии красоты прошла в Москве.

Международная выставка INTERCHARM professional объединила лидеров индустрии красоты уже в 15-й раз. Посещение этого грандиозного мероприятия гарантирует знакомство с самыми передовыми технологиями и с самой современной косметикой. Мастер маникюра и педикюра SPA-салона **Татьяна Ибрева** окунулась в этот мир красоты здоровья, побывала на мастер-классах и семинарах профессионалов международного уровня. По словам Татьяны, она получила огромный эмоциональный заряд, а также накопила массу новых идей для работы в нашем салоне! 



ЛЕТНИЙ МАНИКЮР ЖДЕТ ВАС!

Бренд LUXIO представляет новые оттенки «Весна/лето 2016»! Нежные и яркие! Насыщенные и изысканные! Порадуют самых взыскательных модниц!

Напоминаем, в нашем салоне широкий выбор шеллаков с разнообразной цветовой палитрой! **Шеллак** – стойкое гель-покрытие, которому не страшны ни ежедневная уборка, ни частое мытье рук, ни занятия в тренажерном зале. **Шеллак** является прекрасным укрепляющим средством, он делает натуральные ногти более прочными и здоровыми! 



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

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ ПОЛЕЗНЫМИ СЛАДОСТЯМИ!

Миссия SPA – делать нашу жизнь лучше! Следуя этому девизу, наш салон предлагает вам порадовать себя и близких конфетами и сладостями из кедровых орехов!

Кедровый грильяж с клюквой в шоколадной глазури, кедровая конфета, кедровая халва, кедровые палочки в шоколаде... Изделия вкусны и полезны (в умеренных количествах!). Ручная работа, изысканная упаковка и приятный дизайн – достойный подарок близким и тем, на кого хотите произвести впечатление! Такой презент удивит и порадует как заморских гостей, так и москвичей, которые давно не ровно дышат к нашим сибирским кедровым орешкам. В составе – только натуральные ингредиенты, никаких консервантов и красителей! 📦



Приобретайте продукцию из кедровых орехов у администраторов SPA-рецепции!

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.



АКЦИЯ «Лето в подарок!»*

При покупке
годовой карты
3 месяца
занятий фитнесом
в ПОДАРОК!



*Акция действует с 01.05.2016 по 31.05.2016

Узнавайте подробности по тел. (3843) 60-07-07
и на нашем сайте www.formula-fitness.ru!




НОВИНКИ СЕЗОНА

С приходом весны в нашем ежедневном рационе все больше появляется свежей зелени, овощей, фруктов и ягод. Они содержат не только полезные витамины и микроэлементы, но и необходимую нашему организму воду, которая помогает охладиться в жаркую погоду!

САЛАТ «СВЕТОФОР»

Прекрасно подойдет тем, кто не исключает из своего рациона мясо, но старательно следит за калорийностью блюда! Состав: фасоль стручковая, филе говяжье, кукуруза, зелень, оливковое масло.

САЛАТ С БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Аппетитный, яркий и абсолютно вегетарианский салат! В его составе: цветная капуста, брокколи, болгарский перец, кукуруза, зелень, оливковое масло. 



УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!
Заказывайте блюда в нашем фитнес-баре, чтобы подкрепиться в клубе, а также с собой – домой или на работу. 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	
					Shape, Юля		
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	Step Aerobic, 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					

Большой зал (4 этаж), Малый зал (3 этаж), Студия персональных тренировок (цокольный этаж),
Бассейн (1 этаж), *Коммерческая группа. Групповых занятий – 67, аква – 7.

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