

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 4 (103) – май/2017

[www.formula-fitness.ru](http://www.formula-fitness.ru)



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.



- **15 апреля** состоялась **презентация актуальных фитнес-программ от «Формулы»** в ТРЦ «Сити Молл». Подробности и несколько ярких фотомоментов мероприятия – на 4 странице.

- **Поздравляем победителей состязаний «Самый быстрый пловец «Формулы»!** Среди мужчин: **Аркадий Трошкин** (результат – 25 м/13,90 секунд), среди женщин: **Елена Лукьянова** (результат – 25 м/15,50 секунд). Желаем новых побед!
- **9 мая** в тренажерном зале пройдет **традиционное соревнование в честь Дня Победы!** Участники будут состязаться в жиме лежа. **Желающим принять участие обращаться к дежурному инструктору**, ответственный за проведение – Артем Суворов.
- **Думаете, что йога это сложно?** Приходите, попробуйте и убедитесь, что вы можете! Специальный урок **«Йога для начинающих»** с Ириной Южаковой **по вторникам и четвергам в 9:00.**
- **Уважаемые гости и члены клуба!** Обращаем ваше внимание, что **1, 8 и 9 мая клуб работает с 9:00 до 22:00.** 9 мая групповые занятия отменяются.

#### РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 1 МАЯ

**11:00** Функциональный тренинг, Ира  
**12:00** Stretch (30 мин.), Ира  
**14:00** Кундалини-йога (90 мин.), Татьяна

#### РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА 8 МАЯ

**11:00** Функциональный тренинг, Вадим С.  
**12:00** Аква freestyle, Вадим С.  
**14:00** Кундалини-йога (90 мин.), Татьяна



- **Оцените достоинства новой косметики Farmona** для SPA-маникюра и SPA-педикюра. Подробнее на 9 странице.
- **Косметолог салона Светлана Тузниченко прошла обучение в Москве** по направлениям: **RF-омоложение и безинъекционная мезотерапия.** Подробнее о процедурах на 10 странице.

# Путешествие на золотые пляжи «Формулы»

*1 апреля – удивительный день, когда возможно все, даже телепортация! Гости и члены клуба оказались на морском побережье...*

Ах, сколько увлекательных и интересных занятий нашлось на гостеприимном солнечном берегу! Утренняя восточная гимнастика с ароматом океанского бриза, силовые упражнения с пляжными зонтиками, зажигательная Zumba, волейбол в воде и даже фотосет с экзотическими животными. Прохладные напитки и смузи из бара помогли пережить эти жаркие часы.



Напоминаем, что сеансы телепортации из рабочих будней в атмосферу здорового образа жизни, фитнеса и SPA проходят ежедневно в нашем фитнес-клубе. Добро пожаловать!



# ФОРМУЛА ЗОЖ ДЛЯ ГОРОЖАН

15 апреля посетители ТРЦ «Сити Молл» узнали формулу здорового образа жизни и насладились яркими выступлениями наших инструкторов. Самые смелые присоединились к выступающим на сцене. Спасибо Дине Сторожевой за зажигательную Зумбу и чумовой Функциональный тренинг, Роберто – за динамичный Аэробокс и отличный показательный бой! Участники мероприятия получили приятные подарки.



# ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ

*Напомним, в марте прошел мастер-класс по прикладной кинезиологии и кинезиотейпированию. МК проводил врач кинезиолог, мануальный терапевт, член Межрегиональной Ассоциации Прикладной Кинезиологии Видман Олег Леонидович. Сотрудники фитнес клуба и SPA-салона о мастер-классе...*



## **ДМИТРИЙ РУДИК,**

### **координатор инструкторов тренажерного зала:**

«Бесспорно, это был интересный опыт и полезная информация. Есть желание узнать по этой теме больше. Кинезиология наука новая, перспективная, в работе фитнес-инструктора полученные знания могут пригодиться. Ко мне приходили клиенты с тейпами, и я сам помогал их клеить, поэтому могу оценить пользу. Если человек получил микротравму, но желает продолжить заниматься без ущерба здоровью, то наклеивание тейпа – отличное решение».

## **ЕВГЕНИЯ КУРКОВА, инструктор тренажерного зала:**

«Для меня посещение мастер-класса было интересным в плане ознакомления с новой информацией, есть, куда расти и получать новые порции знания. Особенно поражали возможности диагностики различных нарушений. Поскольку я сама работаю с коррекцией осанки, то мне полезно было видеть, как можно исправить проблемы с помощью корректирующих упражнений или тейпов».

## **ДЕНИС ИВАНЧЕНКО (массажист SPA-салона):**

«Очень полезная, нужная и своевременная информация! Я был знаком с техникой тейпирования, интересовался самостоятельно и пробовал клеить. Олег Леонидович – высококлассный специалист, он все доступно объяснял. Поскольку у меня есть медицинское образование (знания в области анатомии, физиологии и биомеханики), то полученная информация для меня лично легко усваивалась. Теперь я могу при необходимости клеить тейпы своим клиентам, и уже ввожу это в практику».

Тейп позволяет, так сказать, проводить «домашнюю работу». Например, после нескольких сеансов массажа организму клиента нужен отдых, а если наклеить тейп и сделать перерыв на несколько дней, то лечебный эффект от воздействий массажа пролонгируется. Упрощенно говоря, тейп помогает улучшить питание и гемолимфоток в мышцах и мышечных фасциях. Выражаю благодарность всем, кто организовал этот мастер-класс. Очень хотелось, чтобы таких специалистов и таких встреч было больше!»

1

Проходите функциональную диагностику у врача, получаете рекомендации по занятиям

2

Каждый месяц проходят внутриклубные мероприятия, участвуя в которых, член клуба получает призы (в том числе продление клубной карты)

3

Большое полотенце, гель для душа и фен – всегда к услугам посетителей

4

Бассейн работает все лето, даже в период отключения горячей воды

10

Собственный фитнес-бар с полноценным питанием

**Formula**  
FITNESS CENTRE

Больше, чем фитнес...

5

Комфортная комната отдыха, в которой можно выпить чашку чая или кофе за приятной беседой с друзьями

Самый профессиональный коллектив, постоянно повышающий квалификацию

8

Члены клуба имеют персональную скидку на услуги SPA-салона

7

Уникальный тренажер Power Plate

6

Собственный журнал с расписанием, новостями клубной жизни и прочей полезной информацией

9

## ЕКАТЕРИНА БЕРДНИК: администратор рецепции

**О себе:** «Образование неоконченное высшее (экономическое). Всей семьей (с мужем и дочерью) ведем активный образ жизни: езда на велосипедах, отдых на природе».

**О профессии:** «Удобный график работы, дружный коллектив, постоянное общение с людьми, которые стремятся совершенствоваться. Самый приятный бонус в моей работе – это посещение фитнес-центра. Чтобы счастье было полным, нужно заниматься любимым делом, чувствовать себя нужным и успешным».

**О «Формуле»:** «Первые впечатления от посещения ФЦ «Формула» – только позитивные. Все очень продумано, очень чисто, живые растения, просторный тренажерный зал, много разных групповых занятий. Несколько раз пользовалась услугами SPA-салона, осталась довольна. В центре работают профессионалы своего дела. Я желаю всем, чтобы работа всегда приносила не только достойные доходы, но и удовольствие».



## АННА БЕЛЯЕВА: менеджер отдела продаж

**О себе:** «Высшее образование СибГИУ (по специальности «Реклама»), замужем, дочка 3,5 года. Стараюсь вести активный образ жизни – занимаюсь йогой, катаюсь на коньках».

**О профессии:** «Мне нравится общение с людьми, молодой коллектив, новые знакомства. Профессия обязывает быть в форме, поэтому регулярно тренируюсь, особенно полюбила нашу аква-зону!»

**О «Формуле»:** «Достойный фитнес-клуб, который оправданно заявляет о себе как о лучшем в городе. Здесь есть все услуги, здесь отлично соединяются сервис и качество. Желаю ставшему родным Клубу развития и новых клиентов!»





# SPA-ПРОГРАММА «СЕКРЕТ КЛЕОПАТРЫ»

*Программа направлена на снятие усталости, восстановление жизненных сил и энергии и сочетает в себе активные лимфодренажные процедуры и глубокую релаксацию.*

Египетская царица Клеопатра вошла в историю как женщина, покорившая немало влиятельных политиков и правителей своего времени, среди которых Марк Антоний и Юлий Цезарь. Однако современные историки утверждают, что красотой царица вовсе не блистала: глубоко посаженные глаза, орлиный нос-«клюв», выпирающий подбородок и коренастая фигура были далеки от идеалов красоты древнего Египта. Чем покоряла она мужчин? Царица Клеопатра очень любила свое тело. Ее волосы невероятно блестели, а гладкая и упругая кожа источала нежные запахи, сводившие мужчин с ума. Каждый вечер Клеопатра принимала медово-молочные ванны: еще с древних времен молочная сыворотка считалась эффективным косметологическим средством и применялась для сохранения молодости.

Современные косметологи доказали, что процедуры на основе йогурта прекрасно увлажняют, питают и очищают кожу. Кроме того, в йогурте содержится молочная кислота, которая способствует регенерации клеток кожи.

**В программу входит: кедровая бочка, пилинг, обертывание, массаж.**

В конце программы Вы ощутите, каким упругим стало Ваше тело, бархатной – кожа, почувствуете легкость, энергию и прилив жизненных сил!



**Запись на программу –  
у администраторов SPA-рецепции  
или по тел. 8-923-637-0070!**

# НОВИНКИ ИЗ ЛАБОРАТОРИИ НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

**FARMONA**  
*Wališek*

**Мастера маникюра и педикюра предлагают вам оценить европейские новинки для проведения SPA-процедур!**

Натуральная польская косметика для ног **Farmona (Фармона) Professional** дарит Вам здоровье, молодость и красоту каждый день! Представляем уникальную линию инновационных средств на основе растительных экстрактов, живых витаминов и эфирных масел для профессионального ухода за ногами. Косметические средства **Farmona Professional** обладают мягкой, свежей и легкой текстурой. А приятные естественные ароматы, среди которых есть насыщенные и деликатные, позволяют полностью расслабить Ваши ручки и ножки и погрузить Вас в атмосферу гармонии и нежной роскоши.

## SPA-ПЕДИКЮР:

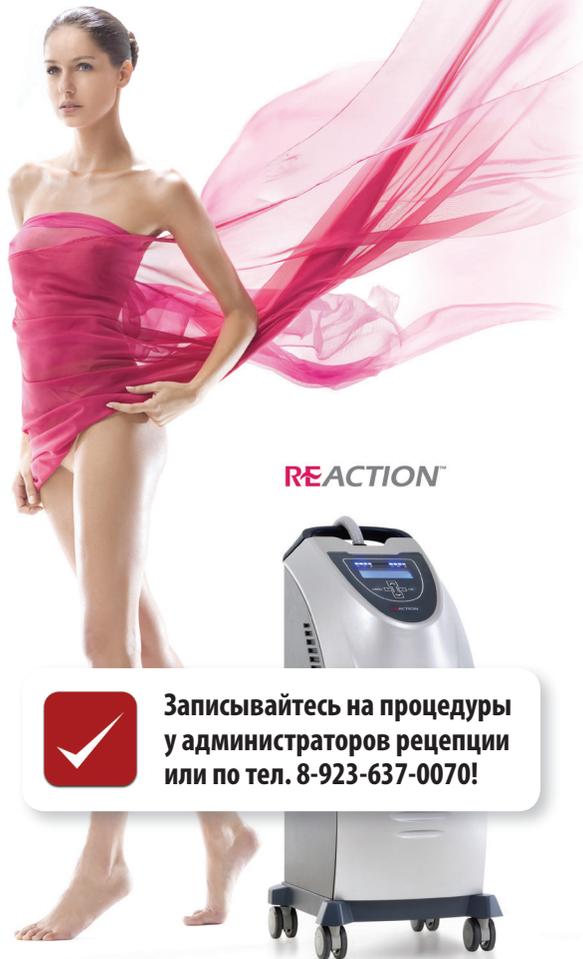
- интенсивно смягчает и разглаживает;
- увлажняет и придает эластичность;
- предотвращает появление натоптышей;
- освежает и тонизирует;
- сохраняет упругость и влажность кожи.

## SPA-МАНИКЮР:

- интенсивно увлажняет кожу;
- придает эластичность и упругость;
- устраняет раздражения, шелушения;
- снимает воспаление;
- укрепляет и оздоравливает ногти.



**Записывайтесь к мастерам маникюра и педикюра у администраторов рецепции или по тел. 8-923-637-0070!**



# ОМОЛОЖЕНИЕ БЕЗ УКОЛОВ И РАЗРЕЗОВ!

*Косметологи SPA-салона представляют эффективные аппаратные процедуры.*

## RF-ОМОЛОЖЕНИЕ

Аппарат ReAction позволяет достичь потрясающих результатов. В основе процедуры – RF (радиочастотная) методика воздействия на структуру кожи. Она замедляет процесс старения, ускоряет обменные процессы, выполняет так называемую «физиологическую реставрацию кожи». Это структурное обновление кожи без травм и повреждений.

### Преимущества методики RF:

- эффективное ремоделирование тканей тела и лица;
- RF-технология безопасна и эффективна;
- подходят для любого типа кожи и проводятся в любое время года;
- снижение объема жировых отложений и лифтинг кожного покрова.

## БЕЗИНЪЕКЦИОННАЯ МЕЗОТЕРАПИЯ (PHYTOSIAL)

В специальный аппарат закладывается сыворотка, которая наносится на кожу лица, шеи, в область декольте, руки, локти и другие зоны. В зависимости от потребностей вашей кожи, косметолог подберет сыворотку с нужным эффектом.

**Аппарат многофункционален и способствует избавлению практически от всех дефектов кожи:**

- разглаживает мелкие морщины;
- заметно повышает тургор кожи даже после одной процедуры;
- выравнивает тон кожи;
- обеспечивает матовость кожи, устраняя жирный блеск;
- насыщает все слои кожи влагой и питательными компонентами.



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

## ОТЗЫВЫ о SPA: Наталья Ивушкина

**Привлекательность SPA-салона ФЦ «Формула»** для меня обусловлена несколькими факторами.

Во-первых, это, бесспорно, локация и соседство с фитнесом: позанимался и отправился улаживать свое тело. Но и если просто приехать только в SPA, тоже очень удобно.

Во-вторых, это атмосфера – здесь очень уютно и комфортно, как дома или в гостях у лучшей подруги, всегда приветливые и такие родные девочки на ресепшн, всегда в хорошем настроении, позитивные и веселые.

В-третьих, и это, пожалуй, самое главное, – профессионализм людей, которые работают, делая тебя привлекательной.

Я люблю SPA-салон ФЦ «Формула», потому что **чувствую себя здесь уверенно, защищенно и «как дома»**. Ведь на самом деле это очень важно! Здесь не будут навязывать ненужную тебе процедуру, всегда пойдут на встречу, и мастера готовы выйти специально под тебя! Меня всегда очень радует и восхищает такая клиентоориентированность.

И совершенно справедливо, что при многолетнем посещении SPA-салона ФЦ «Формула» у меня появилась любимица – это **Елена Валева – суперпрофессионал и просто хороший и добрый человек**. Она всегда заботится обо мне как родная: укроет потеплее, включит прекрасную музыку, напоит вкусным чаем и даже может покормить.

После проведенных ее ласковыми руками SPA-программ у меня всегда ощущение чистоты, свежести, освобождения, полета – сплошной позитив! И не удивительно, что я всем советую этого мастера (без обид). Уж на что мой муж – скептически настроенный человек, очень любит делать массаж у Елены и часто говорит: «Лучше Лены никто не прорабатывает шею!» Поэтому что еще я могу посоветовать тем, кто еще ни разу не был в SPA-салоне ФЦ «Формула»: прийти, **довериться и «отдаться» в заботливые руки его замечательных терапевтов!**



| <b>СИЛОВЫЕ УРОКИ</b>  |  |
|-----------------------|--|
| <b>Body Up</b>        | урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы груди, спина, пресс, руки; повышает тонус, улучшает осанку.   |
| <b>Pop Up</b>         | урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы спины, пресса, а также улучшаются 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>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 степ-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.   |

| <b>BODY &amp; MIND</b>      |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Pilates</b>              | система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.   |
| <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>Антистресс стретчинг</b> | легкая растяжка, восстановление сил, гармонизация, улучшение эмоционального состояния.   |
| <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 / Тайчи</b>       | китайская йога, медитация на месте и в движении, природный цигун. 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.  |

## 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>deepWORK</b>               | 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.               |
| <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.  |

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Zumba</b>           | в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.   |
| <b>Dance studio</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. |
| <b>Strip dance</b>     | тренировка с элементами стрип-, джазовой хореографии и дефиле. Эффективно сжигает лишние калории.   |

## 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. |
| <b>Step</b>  | сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.                          |

## 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 «Лето в подарок!»\*

При покупке  
годовой КАРТЫ  
**3 месяца**  
занятий фитнесом  
**в ПОДАРОК!**



\*Акция действует с 01.05.2017 по 31.05.2017

Узнавайте подробности по тел. (3843) **60-07-07**  
и на нашем сайте [www.formula-fitness.ru](http://www.formula-fitness.ru)!



# НАШИ ЧЕМПИОНЫ!

**Купчик Дмитрий (13 лет)** – дебютант соревнований, выступал в весовой категории до 53 кг. При собственном весе 48,5 кг, присел со штангой на плечах 80 кг, жим лежа – 40 кг, тяга становая – 82,5 кг. По своим результатам выполнил 3 юношеский Разряд по пауэрлифтингу.

**17-летний Кирилл Тамогашев** далеко не первый раз на соревнованиях такого уровня – он призер первенства Кузбасса по пауэрлифтингу и жиму лежа прошлого года. Кирилл улучшил свои показатели с прошлых соревнований на 75 кг в сумме трех упражнений и показал лучшие результаты: 205 кг присед со штангой на плечах; 137,5 кг – жим лежа и в заключительном упражнении тяга становая, в жесткой борьбе, он вырвал победу у соперника, вытянув 212,5 кг, собрав сумму 555 кг! Итог – заслуженное Золото, а впереди – Первенство Сибирского Федерального округа. Начинаем подготовку!

*Двое воспитанников Артема Суворова – Дмитрий Купчик и Кирилл Тамогашев – выступили на Первенстве Кузбасса среди юношей до 18 лет в Анжеро-Судженске.*



## ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

**Бражников Андрей** – Ицюань, Тайчи.  
**Гарифуллина 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»:** №4 (103) – май 2017

**Тираж:** 500 экз. Распространяется бесплатно.

**Экспертный совет:**

Ольга Якушева, Татьяна Сальникова.

**Куратор проекта:** Елена Ермакова.

**Дизайн и верстка:** Анна Бедарева.

**Телефон рецепции:** (3843) 60-07-07.

**www.formula-fitness.ru**

| время | понедельник                                     | вторник                              | среда   | четверг                            | пятница   | суббота                        | воскресенье  |
|-------|---|--------------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------------|--|
| 09:00 | Pilates, Дина                                   | Йога для начинающих (90 мин.), Ира   | Pilates, Дина                                   | Йога для начинающих (90 мин.), Ира | Pilates, Дина                                   |                                |  |
|       |   | SENSE (9:15-10:30)**,<br>Юля         |   | SENSE (9:15-10:30)**,<br>Юля       | Сайкл, Роберто                                  |                                |  |
| 10:00 | Zumba, Роберто                                  |                                      | Zumba, Роберто                                  |                                    | Белояр (90 мин.),<br>Галина                     | Ицюань, Андрей                 |  |
|       | Stretch, Дина                                   |                                      | Stretch, Дина                                   |                                    | Zumba, Дина                                     |                                |  |
| 10:30 |   | Белояр (90 мин.),<br>Галина          |   | Белояр (90 мин.),<br>Галина        |   |                                |  |
| 11:00 |   |                                      | Ицюань, Андрей                                  |                                    |   | Тайчи, Андрей                  |  |
|       |   |                                      | Аква tabs, Вадим С.                             |                                    |   |                                |  |
|       | Функциональный<br>тренинг, Вадим С.             | Функциональный<br>тренинг, Роберто   | A-Zone, Ира                                     | Функциональный<br>тренинг, Роберто | Hot Iron 1, Ира                                 | A-Zone, Ира                    | Hot Iron 2, Ира  |
| 12:00 | Аква freestyle,<br>Вадим С.                     |                                      | Step+Press, Вадим С.                            |                                    | Аква tabs, Оля                                  | Хатха йога<br>(90 мин.), Вадим |  |
|       | Stretch, Ира                                    |                                      | Stretch, Ира                                    |                                    | Stretch, Ира                                    |                                | Pilates, Ира   |
| 13:00 |   |                                      |   |                                    |   |                                | Сайкл, Роберто   |
| 14:00 |   |                                      |   |                                    |   | Zumba, Дина                    | Кундалини йога для<br>начинающих (90 мин.),<br>Татьяна |
| 15:00 |   |                                      |   |                                    |   | Аква freestyle, Дина           |  |
| 15:30 |   |                                      |   |                                    |   |                                | Кундалини йога<br>(90 мин.), Татьяна                   |
| 18:00 | «Стальной пресс.<br>Упругие ягодицы»,<br>Полина |                                      | «Стальной пресс.<br>Упругие ягодицы»,<br>Полина |                                    | «Стальной пресс.<br>Упругие ягодицы»,<br>Полина |                                |  |
|       | SENSE (18:30-19:45)**,<br>Юля                   | Pilates, Ира                         | SENSE (18:30-19:45)**,<br>Юля                   | Pilates, Ира                       | Zumba, Роберто                                  |                                |  |
|       | Аэробокс, Роберто                               | Степ, Дина                           | Функциональный<br>тренинг, Роберто              |                                    | Power training,<br>Вадим С.                     |                                |  |
| 19:00 | Hot Iron 1, Роберто                             | Iron Cross, Ира                      | Сайкл, Роберто                                  | Hot Iron 2, Ира                    | Step+Press, Вадим С.                            |                                |  |
|       |   | Strip dance, Дина                    |   | deepWORK, Дина                     | Сайкл, Роберто                                  |                                |  |
|       | Аква freestyle, Дина                            | Аква tabs, Оля                       |   | Аква freestyle, Оля                |   |                                |  |
| 19:30 | Кундалини йога<br>(90 мин.), Татьяна            | Кундалини йога<br>(90 мин.), Татьяна | Кундалини йога<br>(90 мин.), Татьяна            |                                    | Кундалини йога<br>(90 мин.), Татьяна            |                                |  |
| 20:00 | Восточные танцы,<br>Дина                        | Stretch, Дина                        |   | Stretch, Дина                      |   |                                |  |

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