



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.

Поздравляю дорогих, любимых «формульцев» и наш дружный коллектив с 11-летием клуба и наступающим Новым годом! Пусть мир и покой будут в ваших семьях, счастье и любовь в ваших сердцах. Самое ценное, что у нас есть, – это близкие, любимые люди. Берегите друг друга! Пусть 2016 год станет новым рубежом на пути к процветанию, развитию и успеху каждого в отдельности и всей нашей огромной страны в целом! Мира и добра нам!

*С новогодними пожеланиями,
генеральный директор
ФЦ «Формула»
Ольга Якушева.*

7 декабря отмечаем **День рождения клуба «Формула»!** 11 лет – дата значительная! За это время ребенок из восхищенного первоклашки превращается в умного и амбициозного выпускника! Вот и мы решили провести **«НЕПОСЛЕДНИЙ ЗВОНОК»** с веселыми уроками для наших «подростких» и «помудревших» членов клуба (подробнее – на 5 странице)! Встречаемся 7 декабря согласно утреннему и вечернему расписанию (следите за объявлениями).

P.S. По сложившейся традиции, только в честь Дня рождения «Формулы», 7 декабря прийти можно будет всем членам клуба – даже тем, у кого время пребывания в клубе ограничено типом карты (например, тем, у кого карта выходного дня).

Уважаемые гости и члена клуба! Обращаем ваше внимание на **изменение графика работы в декабре и январе: 31 декабря – с 7:00 до 18:00; 1 января – выходной; со 2 по 10 января клуб работает с 9:00 до 22:00.**

Расписание групповых программ на январские праздничные дни и общее расписание на январь появятся в конце декабря на нашем сайте и на официальных страницах «Формулы» в социальных сетях.

В приближающиеся новогодние и рождественские праздники порауйте своих любимых и родных людей подарками от нашего салона – **приобретайте подарочные сертификаты!** Подробнее – на 8 странице и на нашем сайте в разделе SPA-салона.

Шикарная новинка для красоты ваших волос! **Кератиновое восстанавливающее выпрямление** в Новокузнецке – только в нашем салоне у парикмахера **Екатерины Полянкой** (подробнее – на 10 стр.).



ВНИМАНИЕ!
объявляем старт
ежегодных
СОРЕВНОВАНИЙ!

MA
«Мастер жима»!

Испытать свою силу можно с 21 по 27 декабря!



Желаете принять участие?!

Обращайтесь к дежурному инструктору тренажерного зала!



Дорогие друзья!

Скоро для нас будут бить Кремлевские куранты, и Президент расскажет об успехах страны. Очень хочется верить, что каждому из нас тоже будет чем гордиться в эти последние минуты уходящего года! Ведь все мы обязательно загадываем желания на Новый год и надеемся, что они непременно исполнятся. Нужно только, как говорят знающие люди, правильно их сформулировать и твердо верить, что все так и будет! Поэтому желаю нам правильных формулировок и большой Веры!

Любимую «Формулу» поздравляю с 11-летием! Приятно осознавать, что в том, что наш клуб стал таким взрослым, красивым и образованным, есть и частичка моего сердца! Пусть и в новом сезоне с нами будут лучшие в мире люди – вы, наши любимые «формульцы», и вы, наши самые профессиональные и талантливые сотрудники! Поздравляю!

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



отмечает свое 11-летие и приглашает всех

на **НЕПОСЛЕДНИЙ ЗВОНОК**

УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ!

Возьмите с собой спортивную форму,
сменную обувь и хорошее настроение!
Все будет класс: уроки, перемены и полезный полдник!
Будьте готовы к приятным сюрпризам!

РАСПИСАНИЕ УРОКОВ НА 7 ДЕКАБРЯ

узнавайте у «дежурных» на рецепции и на сайте клуба!

Я РАСТУ В «ФОРМУЛЕ»!

В декабре наш клуб отмечает свое 11-летие. По человеческим меркам, казалось бы, детский возраст... Но для фитнес-центра – первого и, пожалуй, лучшего в Новокузнецке – согласитесь, дата значительная! Придя сюда много лет назад, многие из вас привели своих детей. Получается, мы буквально вырастили целое поколение юных «формульцев»! Побеседуем с некоторыми из них...

Александр БЕРДЮГИН, 11 лет:

«Занимаюсь в «Формуле» 2 года. Сначала я ходил в бассейн к Светлане Викторовне. Она очень хорошая! На занятиях я научился плавать разными видами, и теперь я плаваю лучше



Сергей и Александр Бердюгины

папы! В этом году я стал ходить к Роберто на бокс, чтобы я мог за себя постоять. Роберто очень добрый, веселый и смелый. Хотя я и хожу только 3 месяца, но уже никого не боюсь. Я поздравляю «Формулу» с праздником! Желаю всего хорошего, а, главное, здоровья всем сотрудникам!»

Сергей БЕРДЮГИН, 18 лет:

«В «Формуле» я занимаюсь уже 2 года. Сначала я ходил на индивидуальные тренировки в тренажерный зал и наращивал мышечную массу, а сейчас я стал ходить на бокс к аргентинцу Роберто. На тренировках я научился правильно бить и приобрел хорошую физическую форму. Больше всего мне нравится работать в спарринге с Роберто, потому что так я вкладываюсь на 100%. Роберто очень общительный, доходчиво объясняет и всегда ведет себя очень тактично. Я хочу поздравить «Формулу» с 11-летием и пожелать успехов и побед!»



Андрей Скворцов

Андрей СКВОРЦОВ, 15 лет:

«Я занимаюсь в «Формуле» девять лет – плаванием и в тренажерном зале с персональным тренером. За это время я освоил один из наиболее технически сложных стилей плавания – баттерфляй, а, благодаря индивидуальным тренировкам в тренажерном зале, у меня заметно окрепла грудная клетка и стали шире плечи. Мой тренер добросовестно относится к нашим занятиям. Я вижу, что у него к каждому ученику свой индивидуальный подход. В то же время, я бы не сказал, что мой тренер строгий. Общение с ним всегда позитивно. После



Анатолий Ибушкин

фитнес-центра здоровья и счастья, а самой «Формуле» – благополучия и процветания! Дарите людям добро! Остаемся Вашими постоянными клиентами и друзьями».

Анатолий ИБУШКИН, 12 лет:

«Я занимаюсь в фитнес-центре «Формула» 5 лет. Это были разные виды тренировок. Сначала – Ицюань с Андреем Бражниковым, плавание со Светланой Остряковой, потом – настольный теннис с Максимом Слаботчуковым. Сейчас – фитнес с Дмитрием Рудиком. За время занятий научился многому, «апгрейдил» себя. Спортивных достижений пока нет, но скоро будут! В тренировках мне больше всего нравится игровая часть, когда можно просто погонять мяч в зале. Мой тренер Дмитрий Рудик очень хороший, не очень строгий. Пусть таким и остается! Хочу пожелать ФЦ «Формула» удачи во всем!»

Лица МАКСИМЕНКО, 5 лет:

«Я занимаюсь 2 года в «Формуле» в бассейне. Я научилась хорошо плавать и нырять на глубину. У меня есть медаль за 1 место, и я этим горжусь. Мне нравится тренер и бассейн. Тренер у меня не строгий, а очень веселый. С Днем рождения!»

Алина МАКСИМЕНКО, 11 лет:

«В «Формуле» я занимаюсь 3 года. Я посещаю тренировки в бассейне. За это время я научилась очень хорошо плавать и узнала новые виды плавания. У меня есть медали только за 1 место, и я этим горжусь. На тренировках мне нравится тренер и бассейн. Тренер не строгий, а наоборот, очень веселый. «Формула», с Днем рождения!»



Алина и Лица Максименко

тренировок у меня хорошее настроение, прилив сил и энергии. От себя и от всей нашей семьи Скворцовых я поздравляю ФЦ «Формула» с Днем рождения! Желаем сотрудникам



Дорогие клиенты! Коллектив SPA-салона поздравляет вас и ваших близких с Новым годом и Рождеством! Пусть в новом году счастливые случайности и благоприятные обстоятельства встречаются на каждом шагу, а хорошие люди окружают вас со всех сторон! Пусть тепло вашего дома будет для вас светом и радостью, а близкие дарят в прекрасный праздник любовь и улыбки! С Новым годом!

*С Любовью, управляющая SPA-салонами
Галина Саутина.*

Если Вы желаете сделать любимому и близкому человеку запоминающийся и уникальный подарок, советуем вам приобрести подарочный сертификат в SPA-салоне! Вы можете выбрать конкретную процедуру или занести в сертификат определенную сумму, которую обладатель подарка потратит по своему усмотрению!

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



БАНЯ С ПИХТОВЫМИ ВЕНИКАМИ!

Новогоднее настроение приходит к нам вместе с наступлением зимы – с белизной свежего снега, ощущением легкого морозца на щеках и запахом новогодней ели... Но знаете ли вы, что ароматная новогодняя гостья из леса в наших домах, на самом деле, не ель, а пихта! Приглашаем вас почувствовать на себе волшебную силу SPA-программы «Баня с пихтовыми вениками!»

Программа в бане – это особый мир природных ароматов, натуральных косметических средств и контрастных процедур. Мастер салона предложит на выбор очищающий пилинг, медовое глазирование,

массаж с кедровым маслом или с медом, порекомендует процедуру в гидромассажной ванне с пихтовым концентратом. Безусловно, главное действие будет проходить в парной, с пихтовыми вениками!



Пихтовый банный веник используют не только по прямому назначению, но и в качестве ингалятора: пар способен выбивать из ветки эфирное масло, которое впитывается в легкие и кожу. Хвоя пихты богата витамином С. Лечебные свойства пихты проявляются в уменьшении отечности и болей при остеохондрозе, а также оказывают противовоспалительное действие. Говорят, что эфирное масло усиливает остроту зрения, когда глаза устают. Его нередко используют для лечения бессонницы, так как средство благотворно влияет на нервную систему, омолаживает весь организм и хорошо расслабляет мышцы.

Баня с пихтовыми вениками вернет гармонию и спокойствие в чувствах, подарит ясность ума, восстановит иммунитет и, как в сказке, вернет молодость и красоту! Почувствуйте на себе и подарите программу «Баня с пихтовыми вениками» вашим близким! 

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

ЧУДЕСНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Так уж мы, женщины, устроены: прямые волосы нам необходимо завить, а непокорные вьющиеся – распрямить. Парикмахер-стилист Екатерина Полянская освоила новую методику, делающие волосы идеально гладкими!

? Екатерина, расскажите подробнее о новом методе выпрямления волос...

Кератиновое восстанавливающее выпрямление волос является на сегодняшний день, пожалуй, самым современным методом. Суть его состоит в том, чтобы покрыть волосы специальным составом, содержащим кератин. Этот натуральный белок проникает в поры и трещинки волосков, устраняет дефекты и сглаживает поверхность. Таким образом достигается лечебный эффект.

? В чем его отличие от других методов?

С уверенностью можно сказать, что это самый надежный способ не только выровнять, но и вылечить волосы. Наши волосы на 88% состоят из белка. Искусственно до-

бавленный протеин создаст естественные условия для их восстановления. Составы средств, которые мы используем, содержат наномолекулу кератина. Она намного меньше природного протеина и легко проникает внутрь волоса. Это наполняет, восстанавливает и сглаживает его, а также утяжеляет и, как результат, выравнивает.

? Как долго длится эффект?

Производители заявляют, что ваши волосы останутся идеально гладкими от 4 до 6 месяцев. Все зависит от индивидуальных особенностей и правил ухода за обработанными волосами. Подробнее расскажу при личном общении. Главное, ваши волосы будут защищены от повреждений – от воздействия внешних факторов!

? Кто производитель косметических средств кератинового нового восстановления?

Компания **GKhair** (Global Keratin) – мировой лидер в области инновационного производства профессиональных средств для ухода за волосами. Продукция **GKhair** соответствует самым высоким требованиям безопасности и эффективности, не имеет аналогов. Это второе поколение препаратов, содержащих кератин. Средства не содержат формальдегид и формалин. Продукцию **GKhair** используют ведущие салоны красоты Москвы, а сегодня вы можете оценить ее достоинства и в нашем салоне! 



**Записывайтесь к Екатерине Полянской
у администраторов SPA-рецепции и
по тел. 8-923-637-0070!**

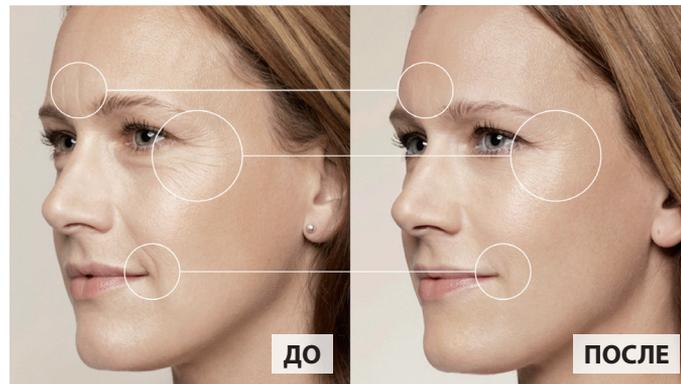
ПОДАРИТЕ СЕБЕ НОВОЕ ЛИЦО!

Новый год – время внутреннего и внешнего обновления. За 2-3 недели до праздника пройдите процедуры обновления, используя контурную пластику или биоревитализацию!

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Натуральная коррекция губ позволяет не только увеличить объем, но и создать четкий контур, разгладить морщинки. Введение гиалуроновой кислоты даже при увеличении объема губ дает естественный внешний вид, не имеет никаких побочных эффектов. Даже если объем не нужен, можно просто создать четкий контур.

Контурная пластика лица включает в себя несколько вариантов – восполнение объема скул и щек, улучшение контуров лица, коррекция запавших висков. Процедура одинаково актуальна для женщин и для мужчин. Сегодня в нашем салоне мы имеем все возможности для реализации ваших желаний: многолетний опыт, лучшая косметика, современная аппаратура и комфортная обстановка.

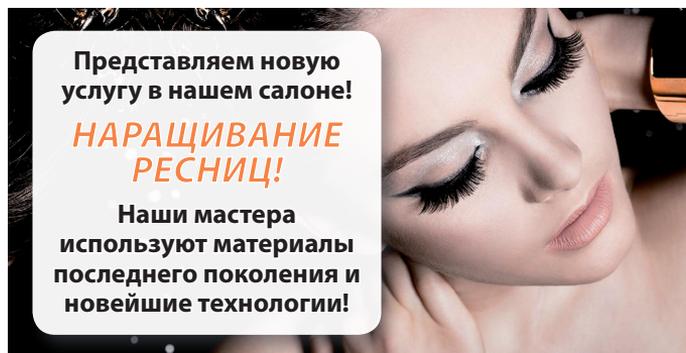


БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Благодаря биоревитализации у вас улучшится цвет кожи (решение проблем интенсивной гиперпигментации), станет ровным рельеф, отступят морщины и дряблость. Процедура уменьшит нежелательные складки на лице. Биоревитализация дает быстрый и красивый эффект, решая сразу несколько проблем: она увлажняет кожу, восстанавливает ее структуру, одновременно стимулирует фибропласты (то есть коллагеновые и эластичные волокна, отвечающие за упругость кожи и красивый овал лица). 

Следуйте советам специалистов и будьте прекрасны в любое время года!

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



Представляем новую услугу в нашем салоне!

НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ!

Наши мастера используют материалы последнего поколения и новейшие технологии!

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.



САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОДАРОК!

Задумались, что подарить близкому человеку на Новый год? Подарите ему... возможность! Фитнес-центр «Формула» – место самых невероятных возможностей и преображений! **Персональные тренировки с лучшими инструкторами или клубная карта «Формулы»** – наши менеджеры подберут нужный вариант и оформят подарочный сертификат!

Подробнее по тел. 60-07-07 или в отделе менеджеров!

ПОДАРИТЕ ВАШИМ БЛИЗКИМ **ЗДОРОВЬЕ!**

клубная карта на 3 месяца
«КАЛЕНДАРНЫЙ ВЫХОДНОЙ»



(время действия карты –
с 16:00 пятницы
до 22:00 воскресенья,
а также во все
праздничные дни)

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



ИМБИРЬ – ЛУЧШАЯ ВОСТОЧНАЯ ПРЯНОСТЬ ДЛЯ СИБИРСКОЙ ЗИМЫ!

Имбирь – уникальное растение, обладающее множеством удивительных свойств. В Китае его жевали, чтобы избавиться от морской болезни, а в Древней Греции с его помощью справлялись с последствиями пиршеств. Сегодня в нашем сибирском зимнем рационе корень имбиря стал практически незаменимым!

Мы используем его лечебные свойства при простудных заболеваниях и гриппе; добавляем в качестве пряности в пищу, что оказывает благоприятное воздействие на систему пищеварения. Имбирь восстанавливает силы, бодрит, а еще он хорошо согревает тело и оказывает помощь в похудении!

Оцените полезные ароматные напитки и мед с имбирем от нашего фитнес-бара!

- Чай с имбирем.
- Мед с имбирем и лимоном.
- Свежевыжатые соки:
 - ананас-имбирь;
 - апельсин-имбирь;
 - яблоко-имбирь. 

**Желаем вам сибирского здоровья!
Заказывайте вкусные и полезные напитки
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	
					«Белояр» (90 мин.), Галина		
11:00			Ицюань, Андрей			Тайчи, Андрей	
			Аква tabs, Вадим С.				
	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			
		Zumba, Дина	Stretch complex, Юля	Strip dance, Дина			
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						

*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 – 63, аква – 7.

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