



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.

**Т**олько-только мы передохнули от новогодних праздников и погрузились в привычный ритм жизни: работа, фитнес-клуб, домашние заботы, как февраль снова планирует закружить нас в вихре праздничного настроения и заставляет позабыть о холоде, отсутствии солнца и зимней хандре.

8 февраля – Новый год по китайскому календарю, он, как известно, в 2016 именуется годом Огненной Обезьяны. Интернет-прогнозы предсказывают нам, что год будет ярким, наполненным бурными событиями, легким и веселым, однако непредсказуемым, как сама хозяйка. Все может меняться стремительно и неожиданно – спокойное течение жизни вдруг наполнится невероятными событиями, предугадать исход которых иногда невозможно. Не будем слепо доверять китайской мифологии, но все же отметим, что Обезьяна – существо подвижное, можно сказать спортивное и точно не ленивое, одним сло-

вом, к фитнесу относится благоприятно, и на том спасибо! :)

День Святого Валентина молодые и романтические натуры отмечают в нашей стране уже более 20 лет, вот и мы решили не обходить стороной эту дату и приглашаем всех в этот день на LOVE FITNESS! Заинтригованы? Ждем вас в клубе!

23 февраля не только День защитника Отечества – это День настоящих мужчин! А где их сегодня искать, как не в фитнес-клубе? Традиционное соревнование в тренажерном зале этот тезис подтверждает.

2016 год еще и високосный, так что для многих и 29 февраля тоже праздник, особенно для тех, кому посчастливилось родиться в этот день!

И если для вас очередной праздник – головоломка на тему «Где взять подарок?», то решить ее поможет всего лишь одна формула... Вы ее точно знаете!

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

### УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ И ЧЛЕНЫ КЛУБА!

**Подробный план годовых внутриклубных мероприятий  
читайте на 6 странице, а также следите за нашими публикациями  
и анонсами в социальных сетях!**

**7 декабря фитнес-центр** звонко отметил свое **11-летие!** Подробнее на 4 и 5 страницах.

В честь Дня Св. Валентина приглашаем вас на **LOVE FITNESS!** И чтобы не отвлекаться от романтических планов, приходите признаваться в любви к фитнесу **в субботу 13 февраля.**

**С 15 по 21 февраля** каждый желающий может участвовать в состязании для настоящих мужчин! **«Мистер Выносливость»** – соревнования в тренажерном зале в нескольких конкурсах на силовую выносливость. Чтобы стать участником и пройти испытания, нужно обратиться к дежурному инструктору. Победителей по традиции ждут призы!

**С 15 по 21 февраля** пройдет **ежегодный турнир по настольному теннису в личном первенстве.** По вопросам участия обращайтесь к администраторам или к инструктору по теннису **Слободчукову Максиму.**

**С 19 по 28 февраля** **Юлия Гончарова** проводит **семинар «Универсальный инструктор групповых программ»** для начинающих и действующих тренеров. Теория + практика, отработка профессиональных навыков. Занятия будут проводиться только по выходным дням. Регистрация обязательна по телефону (3843) 60-07-07.

**Подведены итоги анкетирования** клиентов (подробнее – на 7 стр.). Уважаемые гости и члены клуба, в течение всего года свои пожелания и предложения вы можете оставлять в журнале отзывов на рецепции!

В приближающиеся праздники **порадуйте своих близких подарками от SPA-салона!** Спрашивайте подарочные сертификаты у администраторов!



**ПРАЗДНИКИ  
не за горами!**



**Лучший подарок мужу –  
КРАСИВАЯ ЖЕНА!**

Фитнес-центр «Формула» предлагает индивидуальные занятия на уникальном тренажере POWER PLATE!  
Демонстрация возможностей – бесплатно!\*

Подробности – в отделе продаж или по тел. 60-07-07!

\*Обращайтесь к дежурному инструктору тренажерного зала!

## С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, «ФОРМУЛА»!

*7 декабря 2015 года «Формула» отметила свой 11 День рождения! Именно столько лет в нашей жизни проходит с момента, как мы становимся «первоклашками», до нашего выпускного бала и последнего звонка. Но кто сказал, что для «формульцев» звонки, отмеряющие в этот праздничный день начало и конец занятий, были последними?!*



«Непоследний звонок» – вот лейтмотив нашего праздничного мероприятия! Антураж и наполнение ему полностью соответствовали: инструкторы в новом амплуа – учителей-предметников, обучающие плакаты, развивающие слайды и занимательные тематические уроки – музыки, культурологии, военной подготовки...

Конечно, не обошлось без традиционных «школьных» обедов – бренд «Родная земля» подготовил вкусные и полезные угощения для «растущих» и набирающих отличную спортивную форму спортивных организмов!

По оценкам «учащихся» (гостей и членов клуба), праздник прошел на твердые «пять с плюсом!» 





## ФИТНЕС ПРИ БОЛИ В СПИНЕ

*Фитнес-совет дает Евгения Куркова, инструктор тренажерного зала, персональный тренер.*

Большинство занимающихся в фитнес-клубах не понаслышке знакомо с проблемой заболеваний спины, а кто-то пришел в тренажерный зал как раз для того, чтобы укрепить мышечный корсет позвоночника.

**Внимание!** Если вы страдаете от болей в спине, но еще не были у врача, то обязательно стоит это сделать! Болю в спине могут проявляться самые различные заболевания внутренних органов, к тому же, при некоторых проблемах с позвоночником, часть упражнений и нагрузок может быть противопоказана.

Чаще всего причина болей кроется в неправильной осанке, постоянном сидячем положении и недостатке качественной физической активности. Постоянные стрессы тоже вносят свой вклад, в результате мышцы вокруг позвоночника становятся зажатыми и жесткими, в позвоночнике появляются блоки, возникают болезненные ощущения и скованность движений, проявляются дистрофические заболевания позвонков и межпозвоночных дисков. И чем дальше, тем больше страшных слов

мы слышим в диагнозе врача... К счастью, грамотно подобранные физические упражнения способны сильно улучшить ситуацию, компенсировать многие нарушения, ослабить болевые проявления, сделать вас более активными и здоровыми!

### 5 основных правил для занимающихся в тренажерном зале:

1. Не тренируйтесь с острой болью в спине.
2. Исключите ударные нагрузки (степ-аэробика, прыжки, бег на дорожке и т.п.).
3. Во время выполнения упражнений всегда сохраняйте «правильную осанку»: голова смотрит прямо, плечи опущены, лопатки сведены, поясница выпрямлена, живот подтянут.
4. Не закидывайтесь на одной группе мышц, прорабатывайте все тело гармонично и сбалансированно.
5. Внимательно следите за ощущениями, не отвлекайтесь, не крутите головой во время выполнения упражнений. Все движения выполняйте плавно, без рывков.



Конечно, лучший вариант – это обратиться за помощью к профессионалам, опытным тренерам, которые помогут вам подобрать нужные упражнения для всех групп мышц, научат правильно их выполнять, сделают вашу тренировку эффективной, безопасной и интересной!

**Занимайтесь с умом и будьте здоровы!** 

## ДЕРЖИМСЯ НА ВЫСОТЕ!

*Ежегодно в ноябре и декабре клуб проводит анкетирование среди клиентов. Было опрошено 132 человека. Благодарим всех, кто заполнял анкеты, нам очень важно ваше мнение!*

В целом клиенты высоко оценили работу клуба: **средняя оценка – 2,9 из максимальных 3.**

Лидер клиентских симпатий в очередной раз – работа администраторов рецепции и сотрудниц гардероба. И в этом году в первую тройку лидеров нашего рейтинга вошли менеджеры

отдела продаж! Искренне поздравляем! Ведь они все первыми встречают гостей и членов клуба, и именно от них зависит та дружелюбная атмосфера, которую отмечают все!

Высоко оценена работа всех подразделений без исключения! В анкетах высказывались благодарности

всем: инструкторам групповых программ, тренажерного зала, аква-фитнеса, барменам и управляющей!

**Отдельное спасибо, всем, кто выразил конструктивные пожелания по улучшению качества работы – по мере возможности будем их исполнять!** 

### ПЛАН ВНУТРИКЛУБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2016 ГОД

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	День Св. Валентина отмечаем вместе с инструкторами групповых программ. Вас ждет LOVE FITNESS
	Ежегодный турнир по настольному теннису в личном первенстве
	Состязание среди настоящих мужчин за звание «Мистер выносливость»
<b>МАРТ</b>	8 марта – только любимые занятия для женщин в этот день ведут инструкторы-мужчины!
<b>АПРЕЛЬ</b>	Нешуточное соревнование «Самый быстрый пловец «Формулы» на дистанции 25 м (2 бассейна)
<b>МАЙ</b>	В честь Дня Победы – традиционный турнир по жиму лежа в различных комбинациях
<b>ИЮНЬ</b>	Закрытие фитнес-сезона вместе с инструкторами групповых программ
	Соревнуемся на воде в конкурсе «Поплавок». Кто дольше продержится под водой в положении поплавок?
<b>АВГУСТ</b>	Отметим «День физкультурника» ежегодной сдачей нормативов по ОФП!
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	День Йоги в «Формуле». В этот день на групповых занятиях только йога разных видов!
	IRONMAN в тренажерном зале. Соревнования по любительскому троеборью
<b>ОКТАБРЬ</b>	«Самый стойкий» – веселый и спортивный конкурс в бассейне
	Открытие фитнес-сезона вместе с инструкторами групповых программ
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Праздничная программа в День Рождения клуба
	Ныржаем в обруч, как нитка в иголку: соревнования для смелых пловцов!
	«Мастер жима» в тренажерном зале. Традиционный турнир по любительскому жиму лежа



## **ДОРОГИЕ МУЖЧИНЫ!**

**Вы – наша надежная защита и опора!**

**От всего сердца поздравляем вас с наступающим праздником!  
Желаем самых славных побед, самых ярких достижений,  
самых верных и надежных друзей и, конечно, самых нежных,  
заботливых и любящих женщин!**

В честь вашего праздника – Дня защитника Отечества –  
специально для ВАС мы предлагаем  
программу «БОГАТЫРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»!  
Будьте сильны, свежи, бодры и уверены в себе!

**С уважением и любовью, коллектив SPA-салона.**

### **ПОДАРКИ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ!**

**- SPA-программы для тела:**

- «Горячий шоколад»,
- «Секрет Клеопатры»,
- «Розовая симфония»,
- «Розы и шампанское»;

- SPA-маникюр и SPA-педикюр;**
- программа по косметологии;**
- уход у стилиста.**



**За консультацией обращайтесь к администраторам салона!**

formula SPA

## Внимание!

**Лифтинг лица с помощью  
эффективного препарата  
«АКВАШАЙН»!**

*Специальная цена!*

2 процедуры «Биоревитализация АКВАШАЙН»  
~~+4 000~~ рублей новая цена – **8000 рублей!**

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



Акция действует до 29.02.2016 г.

formula SPA

## Внимание!

# Суперомоложение!

**Тыквенный пилинг с эффектом  
омоложения и отбеливания!**

Стоимость первой процедуры  
всего ~~2000~~ руб. *1400 руб.*

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

Акция действует  
до 29.02.2016 г.

Все акции – на сайте  
[www.formula-fitness.ru](http://www.formula-fitness.ru)



## ЛЮБОЕ ОКРАШИВАНИЕ, ЛЮБЫМ КРАСИТЕЛЕМ, ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ... БЕЗ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВОЛОС!

*В парикмахерской салона появились два новых препарата, которые помогут сохранить ваши волосы здоровыми и живыми даже во время процедур по осветлению и окрашиванию!*

### ОЛАПЛЕКС (OLAPLEX)

**Олаплекс** получил несколько международных патентов, которые защищают созданную формулу и подтверждают ее уникальность. **Олаплекс** можно совмещать со всеми популярными услугами: окрашиванием, завивкой, выпрямлением или уходами. **Олаплекс** работает без силиконов и масел, сульфатов и альдегидов. Результат вы уви-

дите уже после первого применения: вы отметите, какими мягкими, блестящими и прочными стали ваши волосы, насколько легче они расчесываются и поддаются укладке – каждый день, на протяжении длительного времени. **Олаплекс** – гарантия защиты и здоровья волос, ваша уверенность в идеальном результате!



### ФИБРАПЛЕКС (FIBREPLEX)

**Фибраплекс от Schwarzkopf Professional** – система стабилизации структуры волос – защищает волосы от повреждений во время обесцвечивания, осветления и окрашивания. Она гарантирует превосходное качество волос после окрашивания и не влияет на время воздействия, не изменяет оттенок, не нуждается в большем проценте окислителя. 

**Записывайтесь  
на окрашивание к мастерам  
парикмахерской  
у администраторов  
SPA-рецепции  
и по тел. 8-923-637-0070!**

## БЛАГОДАРИМ ЗА ВЫСОКУЮ ОЦЕНКУ НАШЕЙ РАБОТЫ!

*Подведены итоги анкетирования клиентов, проведенного в декабре прошлого года. 86% клиентов оценили работу салона на «отлично» и 14% поставили нам «хорошо»! Выражаем признательность всем, кто писал положительные отзывы о работе наших специалистов.*

**Лучшими сотрудниками салона были названы:** Осипова Лина, Ибрева Татьяна, Ромашова Наталья, Полянская Екатерина, Макагонова Татьяна, Шапошникова Людмила, Шишова Галина, Евсютина Олеся, Иванченко Денис, Тузниченко Светлана, Валеева Елена!

### ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

#### ? Пожелания относительно одноразовых тапочек.

Одноразовые тапочки по вашей просьбе выдадут администраторы SPA-рецепции.

#### ? Просьба установить солярий.

К сожалению, нет свободного помещения, где мы могли бы разместить солярий.

#### ? Просьба выдавать махровые халаты 46 размера.

Спрашивайте халаты нужного вам размера у администраторов SPA-рецепции. 

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

Formula SPA

## Внимание!

В преддверии праздников  
дарим ПОДАРКИ!

*Сертификат 500 рублей:*

- на услуги косметолога
- на первое окрашивание волос у парикмахеров

Узнавайте подробности у администраторов  
SPA-рецепции и по телефону 8-923-637-0070!

Акция действует до 29.02.2016 г.

Все акции – на сайте  
[www.formula-fitness.ru](http://www.formula-fitness.ru)



СИЛОВЫЕ УРОКИ	
<b>Body Up</b>	урок средней интенсивности. На все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса, а также для улучшения 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>Hot 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 step-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.

BODY & MIND	
<b>Pilates</b>	система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.
<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</b>	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.
<b>«Белояр»</b>	система оздоровления на основе обучения естественному движению. Терапия самых сложных заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и др.
<b>Relax + Meditation</b>	техника глубокого расслабления тела и сознания, не требует от практикующего особого уровня подготовки и опыта в йоге.

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.

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>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>«Здоровая спина»</b>	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.
<b>Aerobic + Power</b>	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.
<b>Pop Up</b>	урок средней интенсивности. Ориентирован на все группы мышц, повышает тонус, улучшает осанку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ	
<b>Club Latina</b>	танцевальное занятие с использованием базовых шагов латиноамериканских танцев.
<b>Zumba</b>	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
<b>Just Dance</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.

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.



# Внимание, АКЦИЯ!

## Ваша вторая половинка!

Приобретайте клубные карты на 6 месяцев\* по специальной цене для себя и своей «половинки»!

\*В АКЦИИ принимают участие клубные карты: «Индивидуальная», «Дневная», «Доброе утро». АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ до 29.02.2016!

Подробности – в отделе менеджеров или по тел.: **60-07-07!**

Все акции – на сайте [www.formula-fitness.ru](http://www.formula-fitness.ru)



## В ПЕРИОД ПРОСТУДЫ И ГРИППА

### Шишковое варенье «Сосновое»

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



### Иван-чай

Разнообразие сибирских трав делает иван-чай вкусным и полезным напитком: со смородиной, с имбирем и корицей, с чабрецом и шалфеем! 🍵

Шишковое варенье и Иван-чай с различными добавками в нашем фитнес-баре вы можете попробовать, а также приобрести в подарок!



## 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	<i>Pilates, Дина</i>	<i>Aerobic+Power, Юля</i>	<i>Pilates, Дина</i>	<i>Aerobic+Power, Юля</i>	<i>Pilates, Дина</i>		
	<i>Body up, Юля</i>	<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>	<i>Pop Up, Юля</i>	<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>	<i>Сайкл, Роберто</i>		
10:00	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	<i>Club Latina, Антон</i>	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	<i>Club Latina, Антон</i>		<i>Ицюань, Андрей</i>	
		<i>Relax+Meditation Юля</i>		<i>Relax+Meditation Юля</i>	<i>«Белояр» (90 мин.), Галина</i>		
11:00			<i>Ицюань, Андрей</i>			<i>Тайчи, Андрей</i>	
			<i>Аква tabs, Вадим С.</i>				
	<i>Функциональный тренинг, Вадим С.</i>	<i>Pop Up, Юля</i>	<i>A-Zone, Ира</i>	<i>Body up, Юля</i>	<i>Hot Iron 1, Ира</i>	<i>A-Zone, Ира</i>	<i>Hot Iron 2, Ира</i>
12:00	<i>Аква freestyle, Вадим С.</i>	<i>«Белояр» (90 мин.), Галина</i>	<i>Step+Press, Вадим С.</i>	<i>«Белояр» (90 мин.), Галина</i>	<i>Аква freestyle, Оля</i>	<i>Just Dance, Юля</i>	
	<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>		<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>		<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>	<i>Хатха йога (90 мин.), Вадим</i>	<i>Pilates, Ира</i>
13:00						<i>«Здоровая спина», Юля</i>	<i>Сайкл, Роберто</i>
14:00						<i>Zumba, Дина</i>	<i>Кундалини йога д/нач. (90 мин.), Татьяна</i>
15:00						<i>Аква freestyle, Дина</i>	
15:30							<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>
18:00	<i>Pop Up, Юля</i>	<i>Pilates, Ира</i>	<i>Body Up, Юля</i>	<i>Pilates, Ира</i>	<i>Step+Press, Вадим С.</i>		
	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	<i>Аэробокс, Роберто</i>	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>	<i>Аэробокс, Роберто</i>	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>		
19:00	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	<i>Iron Cross, Ира</i>	<i>«Здоровая спина», Юля</i>	<i>Hot Iron 2, Ира</i>	<i>Power training, Вадим С.</i>		
	<i>Аква freestyle, Дина</i>	<i>Аква tabs, Оля</i>	<i>Сайкл, Роберто</i>	<i>Аква freestyle, Оля</i>			
		<i>Zumba, Дина</i>		<i>Stretch, Дина</i>			
20:00	<i>Хатха йога (90 мин.), Вадим</i>	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>	<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>		
	<i>Восточные танцы, Дина</i>						

\*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 – 64, аква – 7.**

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