


	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
9:00		ЙОГА 55 мин Наташа					
10:00	LOW BODY Алексей	INTERVAL Наташа	ABS + STRETCH Юлия	ROUND TRAINING Наташа	FITNESS LADY Алексей	САМБО (4-6 лет) Алексей	
						ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (18+ лет) Ростислав	
11:00	PILATES Алексей	STRETCH Наташа	ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Наташа	PILATES Алексей	САМБО (7-8 лет) Алексей	ROUND TRAINING
						ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (4-14 лет) Ростислав	
12:00			РЕФОРМЕР \$ студия Юлия			САМБО (9-17 лет) Алексей	FULL BODY
13:30						FITBALL Оксана	
14:30						FITNESS YOGA Оксана	
16:30							
17:00	КАРАТЭ Евгений	САМБО (9-17 лет) Алексей	КАРАТЭ Евгений	САМБО (9-17 лет) Алексей	КАРАТЭ Евгений		
18:00	FITBALL Ксения	ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (4-6 лет) Ростислав	ROUND TRAINING Алексей	ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (4-6 лет) Ростислав	INTERVAL Оксана		
18:30		САМБО (9-17 лет) Алексей	DANS KIDS зал№2 (4-7 лет) Евгения	САМБО (9-17 лет) Алексей	DANS KIDS зал№2 (4-7 лет) Евгения		
19:00	TOTAL BODY Ксения	ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (8-12 лет) Ростислав	FITNESS LADY Алексей	ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (8-12 лет) Ростислав	STRETCH Оксана		
20:00	SUPER ПОПА \$ Ксения	FULL BODY	НАТНА YOGA (90 мин) Тимур	ТАЕ ВО Надежда		Клуб оставляет за собой право внесения изменений в расписание групповых программ, а так же замену инструктора. http://ddsport.fitness	
	КОМБАТ Надежда						
21:00	STRETCH Надежда	ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (18+ лет) Ростислав		ТАЙСКИЙ БОКС зал№2 (18+ лет) Ростислав			
		PILATES		BALANCE Надежда			