**Расписание групповых занятий для взрослых. 2019 год.**         - Зал.           - Вода.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время / День недели** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| 0830 |  | **Аквааэробика** Алексеева Ольга |  | **Аквааэробика** Алексеева Ольга |  |  |  |
| 0900 | **Аквааэробика**  Алексеева Ольга |  |  |  |  |  |  |
| 1030 | **Pilates (1,5 ч)** Иванова Марина |  | **Pilates (1,5 ч)** Иванова Марина |  | **Pilates (1.5 ч)** Иванова Марина |  |  |
| 1100 | **Аквааэробика** Алексеева Ольга | **Аквааэробика** Алексеева Ольга | **Аквааэробика** Алексеева Ольга | **Аквааэробика** Алексеева Ольга | **Аквааэробика** Дунаева Марина | **Аквааэробика** Витко Лариса |  |
| 1130 |  |  |  |  |  |  | **Pilates (1,5 ч)** Иванова Марина |
| 1200 | **Аквааэробика Иванова Марина** | **Body-style** студия (1 ч)  Алтухова Татьяна | **Аквааэробика** Иванова Марина | **Body-style** студия (1 ч) Алтухова Татьяна | **Аквааэробика**  Иванова Марина |  |  |
| 1300 |  |  |  |  | **"ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНЬ"**  **50+ (**зал)30 мин. Панина Наталья Борисовна | **ЙОГА** Пелевина Ирина (2 часа) | **Аквааэробика** Иванова Марина |
| 1400 |  |  |  |  | **13-40** **"ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНЬ" 50+ (бассейн)**  Панина Наталья Борисовна |  | **Latina** для начинающих  (1,5 ч)  Ячмененко Александр |
| 1500 |  |  | **Аквааэробика** Алексеева Ольга |  | **"ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНЬ"**  **50+ (**зал)30 мин. Панина Наталья Борисовна | Суставная гимнастика  (1 час) запись  Варчева Римма |  |
| 1600 |  |  |  |  | **15-40** **"ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНЬ" 50+ (бассейн)**  Панина Наталья Борисовна |  |  |
| 1700 | **17-30 Йога-терапия** Пелевина Ирина (1 час) |  |  | **17-30 Йога-терапия** Пелевина Ирина (1 ч) |  |  | Парные бальные танцы  (2ч.) запись  Чиняева Надежда |
| 1800 | **Аквааэробика** Дунаева Марина | **Аквааэробика** Витко Лариса |  | **Аквааэробика** Дунаева Марина |  |  |  |
| **Йога-интенсив** Пелевина Ирина (2 часа) |  |  | **Йога-интенсив** Пелевина Ирина  (2 часа) |  |  |  |
| 1900 | **Аквааэробика**  Дунаева Марина | **Аквааэробика** Витко Лариса | **Аквааэробика** Дунаева Марина | **Аквааэробика** Дунаева Марина | **Аквааэробика** Дунаева Марина |  |  |
|  |  | **ZUMBA (1 ч.)** Ушаков Александр |  |  |  |  |
| 1945 |  | **Latina**для начинающих  (1,5 ч) (запись)  Ячмененко Александр |  |  |  |  |  |
| 2000 |  |  | **Аквааэробика** Дунаева Марина |  |  |  |  |
|  |  | **Pilates (1,5 ч)** Иванова Марина |  | **20-30 Latina** (1,5 часа) Ячмененко Александр |  | 20-30 Бальные танцы,  **Latina** (1,5 ч)  Ячмененко Александр |
| 2100 | **Аквааэробика** Дунаева Марина |  |  | **Аквааэробика** Дунаева Марина |  |  |  |

Просим вас уточнять расписание по телефону 225-84-68