**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) записьВарчева 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