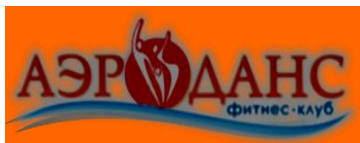


**РАСПИСАНИЕ
ДЕКАБРЬ
2018**



**Тел. 8 (915) 195-24-84;
8 (916) 191-12-85**

Сайт: www.aerodance-club.ru

Группа в ВК: vk.com/aerodance_club

Скачивай приложение в Play Маркет и App Store

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
-------------	---------	-------	---------	---------	---------	-------------

Утренние занятия проходят в фитнес-студии в «Дубках»!

17:30 55 мин.	17:30 55 мин.	17:30 55 мин.		17:30 55 мин.	11:00 55мин.	
Super Strong	Lady* Style	Power Stretch.		1. Double Power 2. Pilates+МФР 3. Super Pump 4. Ter-aerobic	0. Super Pump 1. TRX 2. Super Strong 3. Super Pump	
Элла	Светлана	Катя		1, 2, 3 — Элла 4 — Лина	Татьяна	
18:30 55 мин.	18:30 55 мин.	18:30 55 мин.	18:30 55 мин.	18:30 55 мин.		12:00 55 мин.
1. Jumping 2. Super Pump 3. Super Range 4. S.Tubes	1. E.T.S. 2. Jumping 3. F.T.Cross 4. Double Power	1. Super Range 2. S.Tubes 3. Jumping 4. E.T.S.	1. F.T.Cross 2. Super Pump 3. Power Ball 4. Super Strong	1. Step INT. 2. E.T.S. 3. Double Power 4. Super Range		0. TRX 1. F.T.Cross 2. TRX 3. Step INT.
Татьяна	Татьяна	Татьяна	1 — Татьяна 2, 3, 4 — Элла	Татьяна		Татьяна
19:30 55 мин.	19:30 55 мин.	19:30 55 мин.	19:30 55 мин.	19:30 55 мин.		
<i>Cycle</i>	1. ABL 2. ABS 3. ABS 4. ABL	<i>Cycle</i>	1. ABS 2. Pilates 3. Pilates 4. Pilates	1. Super Strong 2. ABL 3. ABS 4. Super Strong		
Катя М.	Татьяна	Катя М.	1 — Татьяна 2, 3, 4 — Элла	Татьяна		
Недели:		0 неделя (1-2 декабря)	1 неделя (3-9 декабря)	2 неделя (10-16 декабря)	3 неделя (17-23 декабря)	4 неделя (24-30 декабря)

Тренажерный зал:

ПН.-ПТ.: с 9:00 до 21:00

СБ.-ВС.: с 11:00 до 15:00

На занятиях CYCLE количество оборудования ОГРАНИЧЕНО.

Чтобы зарезервировать себе место необходимо позвонить по телефону клуба:

8 (915) 195-24-84 или 8 (916) 191-12-85.

31 декабря и 1 января клуб не работает!