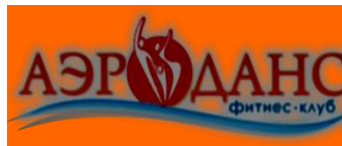


**РАСПИСАНИЕ  
ЯНВАРЬ  
2019**



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

Сайт: [www.aerodance-club.ru](http://www.aerodance-club.ru)

Группа в ВК: [http://vk.com/aerodance\\_club](http://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.		
<b>Power Stretch</b>	<b>Lady* Style</b> 15, 22, 29 января	<b>Super Strong</b>		1. Super Pump 2. ABL 3. Double Power 4. Ter-aerobic		
Катя	3, 4, 5 - Светлана	Лина		1, 2 — Лина 3, 4 — Элла		
18:30 55 мин.	18:30 55 мин.	18:30 55 мин.	18:30 55 мин.	18:30 55 мин.	12:00 55мин.	12:00 55 мин.
2. E.T.S. 3. Step INT. 4. Super Range 5. S.Tubes	2. Super Pump 3. Ter-aerobic 4. ABL 5. Super Pump	1. Jumping 2. Super Range 3. S.Tubes 4. Jumping 5. F.T.Cross	1. ABL 2. Step INT. 3. ABL 4. Step INT. 5. ABS	1. F.T.Cross 2. Jumping 3. Slide INT. 4. E.T.S.	1. Step INT. 2. Super Pump 3. Jumping 4. Super Strong	1. Super Strong 2. F.T.Cross 3. Super Strong 4. Step INT.
Татьяна	2 — Татьяна 3, 4, 5 — Элла	Татьяна	Галина	Татьяна	Татьяна	Татьяна
19:30 55 мин.	19:30 55 мин.	19:30 55 мин.	19:30 55 мин.	19:30 55 мин.		
		 9, 16, 23, 30 января		1. ABS 2. ABL 3. Super Strong 4. Double Power		
Катя М.	2 — Татьяна 3, 4, 5 — Элла	2, 3, 4, 5 - Катя М.	Галина	Татьяна		
<b>Недели:</b>		1 неделя (1-6 января)	2 неделя (7-13 января)	3 неделя (14-20 января)	4 неделя (21-27 января)	5 неделя (28-31 января)

**Тренажерный зал:**

**ПН.-ПТ.: с 10:00 до 22:00**

**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.

**Фитнес клуб работает со 2 января!**

**Дополнительное расписание на 17, 18, 19 и 20 января:**

17.01.19 (четверг) 10:00 Ter-aerobic (Элла)	18.01.19 (пятница) 10:00 Super Strong (Элла)	19.01.19 (суббота) 13:00 МФР (Элла)	20.01.19 (воскресенье) 13:00 Pilates (Элла)
--	---	--	--