

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

## ПОНЕДЕЛЬНИК 01.04

- 9:30 **Йога дыхания**  
зал воздух РОСИТА
- 10:00 **Утренняя йога**  
зал воздух РОСИТА
- 11:00 **Сильное тело**  
зал земля ПОЛИНА
- 12:00 **Здоровая спина** 💰  
зал воздух РОСИТА
- 19:00 **Ягодицы 3D** 💰  
зал воздух ПОЛИНА  
**Вечерняя йога**  
зал земля ТАТЬЯНА
- 20:00 **Инь йога** 💰  
зал земля ТАТЬЯНА

## ВТОРНИК 02.04

- 10:00 **Пилатес**  
зал воздух АНАСТАСИЯ
- 11:00 **Функциональная тренировка**  
зал воздух ТАНЯ
- 12:00 **Фитнес Балет** 💰  
зал воздух АНАСТАСИЯ
- 15:00 **Пилатес**  
зал воздух АНАСТАСИЯ
- 18:00 **Фитнес Балет** 💰  
зал воздух АНАСТАСИЯ
- 19:00 **Сильное тело**  
зал воздух ТАНЯ
- 20:00 **Растяжка в гамаках** 💰  
зал воздух АНАСТАСИЯ

## СРЕДА 03.04

- 10:00 **TRX**  
зал воздух ТАНЯ
- 11:00 **Пилатес с оборудованием** 💰  
зал воздух АНАСТАСИЯ
- 14:00 **Мобильность**  
зал воздух ТАНЯ
- 19:00 **Растяжка**  
зал земля ТАНЯ
- Гонг-Медитация** 💰  
зал воздух ЕЛЕНА

\*Длительность занятий 50 минут.  
Йога дыхания 30 минут.  
Гонг-медитация 90 минут.

## ЧЕТВЕРГ 04.04

- 9:30 **Йога дыхания**  
зал воздух РОСИТА
- 10:00 **Утренняя йога**  
зал воздух РОСИТА
- 11:00 **МФР**  
зал воздух ПОЛИНА  
**Арома-звучо терапия** 💰  
зал земля РОСИТА
- 19:00 **Сильное тело**  
зал воздух ПОЛИНА  
**Вечерняя йога**  
зал земля ТАТЬЯНА
- 20:00 **Инь йога** 💰  
зал земля ТАТЬЯНА

## ПЯТНИЦА 05.04

- 10:00 **Пилатес**  
зал воздух АНАСТАСИЯ
- 12:00 **Фитнес Балет** 💰  
зал воздух АНАСТАСИЯ
- 15:00 **TRX**  
зал воздух АНАСТАСИЯ

## СУББОТА 06.04

- 10:00 **Бокс** 💰  
зал воздух АЛЕСАНДР
- 11:00 **TRX**  
зал воздух ТАНЯ
- 12:00 **Йога дыхания**  
зал воздух ТАТЬЯНА
- 12:30 **Йога**  
зал воздух ТАТЬЯНА
- 14:00 **Здоровая спина** 💰  
зал воздух ТАТЬЯНА
- 15:00 **Сильное тело**  
зал воздух ТАНЯ
- 18:00 **TRX мобилити** 💰  
зал воздух ТАНЯ

## ВОСКРЕСЕНЬЕ 07.04

- 9:30 **Йога дыхания**  
зал воздух РОСИТА
- 10:00 **Утренняя йога**  
зал воздух РОСИТА
- 11:00 **Пилатес**  
зал воздух ПОЛИНА  
**Арома-звучо терапия** 💰  
зал земля РОСИТА
- 19:00 **МФР**  
зал воздух ПОЛИНА

	Для владельцев абонеента или при посещении термальной зоны	Без абонеента или посещения термальной зоны
Коммерческие классы 💰	2 000 р	3 500 р
Гонг-медитация	3 000 р	5 000 р

Стоимость посещения групповых занятий входит в стоимость посещения термальной зоны.