



Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время					
7:15	<b>CARDIO CROSS FORCE (ТЗ)</b>	YOGA-55 (1)	CXWORX + STRETCH (1)	YOGA-55 (1)	CARDIO CROSS FORCE (ТЗ)	08.00 ESENTAI RUNNING CLUB * (OUTDOOR) <b>Дмитрий</b>		7:15					
	<b>Сауат</b>	<b>Ранджит</b>	<b>Арай</b>	<b>Ранджит</b>	<b>Сауат</b>								
8:00	STRETCH-45 (1)				STRETCH-45 (1)			8:00					
	<b>Ирина</b>				<b>Софья</b>								
9:00	CXWORX(1)	<b>AQUA FIT (бассейн)</b>	TBW (1)	<b>AQUA FIT (бассейн)</b>	LES MILLS BARRE (1)	09.30. *KINESIS (ТЗ)	<b>MR &amp; Mrs Summer OUTDOOR</b>	9:00					
	<b>Ирина</b>	<b>Наргиза</b>	<b>Софья</b>	<b>Наргиза</b>	<b>Софья</b>	<b>Арай</b>							
10:00	<b>BODYPUMP™ (1)</b>	LATIN DANCE CLASS (1)	ZUMBA® FITNESS (1)	<b>BODYCOMBAT™ (1)</b>	YOGA-55 (1)	PILATES+ (1)	YOGA-55 (1)	10:00					
	<b>Владимир, Наргиза</b>	<b>Таир</b>	<b>Софья</b>	<b>Аскар, Наргиза</b>	<b>Ранджит</b>	<b>Наргиза</b>	<b>Елизавета</b>						
11:00	STRETCH-45 (1)	PILATES+ (1)	SHYPAGAT (1)	STRETCH-45 (1)	ABL (1)	CXWORX(1)	ZUMBA® FITNESS (1)	AQUA FIT (бассейн)	11:00				
	<b>Наргиза</b>	<b>Аида</b>	<b>Софья</b>	<b>Наргиза</b>	<b>Зарина</b>	<b>Наргиза</b>	<b>Таир</b>	<b>Ирина</b>					
12:00	TBW (1)	*RPM™ (2)	LES MILLS BARRE (1)	UPPER BODY (1)	YOGA-55 (1)	UPPERBODY (1)	<b>BODYCOMBAT™ (1)</b>	STRETCH-45 (1)	12:00				
	<b>Зарина</b>	<b>Аскар</b>	<b>Зарина</b>	<b>Зарина</b>	<b>Елизавета</b>	<b>Зарина</b>	<b>Руслан, Арай</b>	<b>Таир</b>					
13:00	ZUMBA® FITNESS (1)	<b>Зарина</b>	CXWORX + STRETCH (1)	*KINESIS (ТЗ)	ABL (1)	<b>Зарина</b>	BODYPUMP™ (1)	FUNCTIONAL STEP (2)	DANCE CLASS (1)	<b>Софья</b>	<b>BODYPUMP™ (1)</b>	FT (1)	13:00
	* WEIGHT LOSS RPM™ (2)		<b>Софья</b>	<b>TREKKING 45 (ТЗ)</b>			*BEGINNER RPM™ (2)	<b>Арай</b>			<b>TREKKING 45 (ТЗ)</b>	*KINESIS (ТЗ)	
14:00											STRETCH-45 (1)	SHYPAGAT (1)	14:00
											<b>Илона</b>	<b>Ирина</b>	
18:15	LATIN DANCE CLASS - 45 (1)	* BEGINNER RPM™ (2)	PILATES+ (45)(2)	FUNCTIONAL STEP (1)	LES MILLS BARRE (1)	* WEIGHT LOSS RPM™ (2)	CXWORX(2)	LATIN DANCE CLASS - 45 (1)	UPPER BODY (1)				18:15
	<b>Таир</b>	<b>Арай</b>	<b>Зарина</b>	<b>Ирина</b>	<b>Таир</b>	<b>Наргиза</b>	<b>Арай</b>	<b>Таир</b>	<b>Ирина</b>				
19:00	<b>BODYPUMP™ (1)</b>	* RPM™ (2)		STRONG® (1)		ZUMBA® FITNESS (1)		ABL (1)		Зал 1 тренажерный зал	Зал 2 ринг	ТЗ - Р -	19:00
	<b>Александр, Арай</b>	<b>Александр</b>		<b>Таир, Ирина</b>		<b>Таир</b>		<b>Ирина</b>					
	<b>BOXING (P)</b>	CROSS FORCE ATHLETIC (ТЗ)	<b>BODYCOMBAT™ (1)</b>	CROSS FORCE FUNCTIONAL (ТЗ)	<b>BOXING (P)</b>	* RPM™ (2)	*KINESIS (ТЗ)	CROSS FORCE METCON (ТЗ)	<b>BOXING (P)</b>				
	<b>Руслан</b>	<b>Ирина</b>	<b>Даурен, Зарина</b>	<b>Дмитрий</b>	<b>Руслан</b>	<b>Даурен</b>	<b>Арай</b>	<b>Дмитрий</b>	<b>Руслан</b>				
20:00	SHYPAGAT (1)	YOGA-55 (1)	CXWORX + STRETCH(2)	STRIP DANCE (1)	SHYPAGAT (1)	YOGA-55 (1)							
	<b>Таир</b>	<b>Ирина</b>	<b>Таир</b>	<b>Ирина</b>	<b>Арай</b>	<b>Елизавета</b>							

Зал 1  
тренажерный зал

Зал 2  
ринг

\*Программа по предварительной записи  
Запись на утренние программы производится с 20.00 предыдущего дня  
Рецепция Клуба: 355 55 58  
Запись на программу ESENTAI RUNNING CLUB \* (OUTDOOR) по телефону +7 701 705 16 87 Дмитрири