

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время	
7:15	DUATHLON (ТЗ) YOGA (OUTDOOR)	YOGA (OUTDOOR)	CXWORX (1)	YOGA (OUTDOOR)	DUATHLON (ТЗ)			7:15	
8:00	STRETCHING (1)		YOGA (1)		STRETCHING (1)	ESENTAI RUNNING CLUB* (OUTDOOR)		8:00	
9:00	CXWORX (1)	AQUA FIT (бассейн)	TBW (1)	AQUA FIT (бассейн)	LES MILLS BARRE (1)	YOGA (1)		9:00	
10:00	BODYPUMP™ (1)		ZUMBA® FITNESS (1)	BODYCOMBAT™ (1)	YOGA (1)	PILATES+ (1)	YOGA (1)	10:00	
11:00	STRETCHING (1)	PILATES+ (1)	STRETCHING IN MOTION (1)	STRETCHING (1)	ABL (1)	CXWORX (1)	ZUMBA® FITNESS (1) AQUA FIT (бассейн)	11:00	
12:00	TBW (1)	* RPM™ (2) LES MILLS BARRE (1)	UPPER BODY (1)	YOGA (1)	UPPER BODY (1)	BODYCOMBAT™ (1)	STRETCHING (1)	12:00	
13:00	ZUMBA® FITNESS (1)	CXWORX + STRETCHING (1)	ABL (1)	BODYPUMP™ (1) PILATES+ (2)	DANCE CLASS (1)	BODYPUMP™ (1) BOXING (P)	FT (1)	13:00	
	* RPM™ (2)	RUNNING CLUB (ТЗ)		RUNNING CLUB (ТЗ)	* RPM™ (2)				
14:00						STRETCHING (1)	SHPAGAT (1)	14:00	
18:15	LES MILLS BARRE (1) * RPM™ (2)	PILATES+ (1)	LATIN DANCE (1) * RPM™ (2)	CXWORX (2) LES MILLS BARRE (1)	UPPER BODY (1)	1 - Зал 1 2 - Зал 2 ТЗ - тренажерный зал Р - ринг * - программа по предварительной записи Рецепция Клуба: 355-55-56 Запись на программу ESENTAI RUNNING CLUB (OUTDOOR) по телефону: +7 (701)-705-1687 Дмитрий		18:15	
19:00	BODYPUMP™ (1) PILATES+ (2)	* RPM™ (2)	ZUMBA® FITNESS (1)	BODYCOMBAT™ (1) BOXING (P)	ABL (1)			■ классы повышения функциональных возможностей ■ программы системы Mind & Body ■ танцевальные классы ■ классы на развитие сердечно-сосудистой системы	19:00
	BOXING (P) CROSS FORCE (ТЗ)	BODYCOMBAT™ (1) BOXING (P)	CROSS FORCE (ТЗ) BOXING (P)	* RPM™ (2) CIRCLE TRAINING (ТЗ)	CROSS FORCE (ТЗ) BOXING (P)				
20:00	STRETCHING IN MOTION (1)	YOGA (1)	STRETCHING (1)	SHPAGAT (1)	YOGA (1)		20:00		