|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Расписание групповых занятий | | | | | | | |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 9:00 | **Pilates Yoga**  Лилия **\*** |  |  | **Streching**  Лилия **\*** |  |  |  |
| 10:00 | **Pilates Mat**  Лилия **\*** |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** |  | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** | **Pilates Mat** Лилия **\*** | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** | **Pilates Мat+PROPS**  Лилия **Ⅱ** |  |
| 12:00 |  |  | **Pilates Mat+PROPS**  Лилия **Ⅱ** |  |  | **Fitness Yoga**  Лилия **\*** |  |
| 13:00 |  |  | **Fitness Yoga**  Лилия **\*** |  |  |  |  |
| 14:00 | **Pilates Reformer**  Юлиана **Ⅰ** |  | **Pilates Mat**  Юлиана **\*** |  | **Pilates Reformer**  Юлиана **Ⅱ** |  |  |
| 15:00 |  |  |  | **Миофасциальное расслабление**  Елена **\*** |  | **Pilates Mat**  Евгения **\*** | **Миофасциальное расслабление**  Елена **\*** |
| 16:00 |  |  |  |  |  | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** |  |
| 17:30 | **Pilates Mat**  Елена **\*** | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** |  | **Pilates Reformer** Евгения **Ⅰ** | **Pilates Reformer**  Елена **Ⅰ-Ⅱ** |  |  |
| 18:00 | **Pilates PROPS**  Лилия **Ⅱ** | **Pilates Mat**  Евгения **Ⅰ** | **Pilates Mat+ PROPS**  Кристина **Ⅱ** | **Pilates Mat**  Евгения **\*** | **Pilates Mat**  Юлиана **\*** |  |  |
| **Pilates Reformer/Tower**  Кристина **Ⅱ** |
| 19:00 | **Pilates Mat**  Лилия**Ⅰ** | **Pilates mat**  Евгения **\*** | **Pilates Mat**  Лилия **\*** | **Pilates mat**  Евгения **\*** | **MOTR**  Юлиана **Ⅱ** |  |  |
| **Reformer/Tower**  Юлиана **Ⅱ** |
| 20:00 | **Fitness Yoga**  Лилия **\*** | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** | **Stretching**  Лилия **\*** | **Pilates reformer**  Евгения **Ⅰ** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Расписание групповых занятий | | | | | | | |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 9:00 | **Pilates Yoga**  Лилия **\*** |  |  | **Streching**  Лилия **\*** |  |  |  |
| 10:00 | **Pilates Mat**  Лилия **\*** |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** |  | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** | **Pilates Mat**  Лилия **\*** | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** | **Pilates Мat+PROPS**  Лилия **Ⅱ** |  |
| 12:00 |  |  | **Pilates Mat+PROPS**  Лилия **Ⅱ** |  |  | **Fitness Yoga**  Лилия **\*** |  |
| 13:00 |  |  | **Fitness Yoga**  Лилия **\*** |  |  |  |  |
| 14:00 | **Pilates Reformer**  Юлиана **Ⅰ** |  | **Pilates Mat**  Юлиана **\*** |  | **Pilates Reformer**  Юлиана **Ⅱ** |  |  |
| 15:00 |  |  |  | **Миофасциальное расслабление**  Елена **\*** |  | **Pilates Mat**  Евгения **\*** | **Миофасциальное расслабление**  Елена **\*** |
| 16:00 |  |  |  |  |  | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** |  |
| 17:00 | **Pilates Mat (17:30)**  Елена **\*** | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** |  | **Pilates Reformer** Евгения **Ⅰ** | **Pilates Reformer**  Елена **Ⅰ-Ⅱ** |  |  |
| 18:00 | **Pilates PROPS**  Лилия **Ⅱ** | **Pilates Mat**  Евгения **Ⅰ** | **Pilates Mat+ PROPS**  Кристина **Ⅱ** | **Pilates Mat**  Евгения **\*** | **Pilates Mat**  Юлиана **\*** |  |  |
| **Pilates Reformer/Tower**  Кристина **Ⅱ** |
| 19:00 | **Pilates Mat**  Лилия**Ⅰ** | **Pilates mat**  Евгения **\*** | **Pilates Mat**  Лилия **\*** | **Pilates mat**  Евгения **\*** | **MOTR**  Юлиана **Ⅱ** |  |  |
| **Reformer/Tower**  Юлиана **Ⅱ** |
| 20:00 | **Fitness Yoga**  Лилия **\*** | **Pilates Reformer**  Евгения **Ⅰ** | **Stretching**  Лилия **\*** | **Pilates reformer**  Евгения **Ⅰ** |  |  |  |

**\* - для любого уровня подготовки Ⅰ- для начинающих Ⅱ- для продвинутых**

**\* - для любого уровня подготовки Ⅰ- для начинающих Ⅱ- для продвинутых**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Расписание групповых занятий | | | | | | | |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 9:00 | Pilates Yoga  Лилия | Pilates Mat  Оксана |  | Streching  Лилия |  | Pilates Mat  Оксана |  |
| 10:00 | Pilates Mat  Лилия | Stretchinq  Оксана |  | Pilates для беременных  Елена |  | Stretchinq  Оксана |  |
| 11:00 |  | Pilates Reformer  Елена |  | Pilates Reformer Елена |  | Pilates Мat+PROPS  Лилия |  |
| Pilates Mat Лилия |
| 12:00 |  | Аштанга Йога  Елена | Pilates Mat+PROPS  Лилия |  |  | Fitness Yoga  Лилия |  |
| 13:00 |  |  | Fitness Yoga  Лилия |  |  |  |  |
| 14:00 | Reformer  Юлиана |  | Pilates Mat  Юлиана |  | Reformer  Юлиана |  |  |
| 15:00 | Pilates Reformer/Tower Елена |  |  |  | Pilates Reformer/Tower  Елена | Pilates Mat Евгения |  |
| 16:00 |  | Pilates для беременных | Pilates Mat  Оксана |  | Pilates Mat  Оксана | Pilates Reformer  Евгения |  |
| 17:00 | Pilates Mat  Елена | Pilates Reformer | Reformer  Оксана |  | Reformer  Оксана |  |  |
| 18:00 | Pilates Reformer  Елена | Pilates Reformer/Tower  Елена | Pilates Mat+ PROPS  Кристина |  | Pilates Mat  Юлиана |  |  |
| Pilates PROPS  Лилия | Pilates Mat |  | Pilates Reformer/Tower  Кристина |
| 19:00 | Pilates Mat  Лилия | Pilates Arc  Корректор спины  Елена | Pilates Mat  Лилия | Pilates Reformer/Tower Елена | MOTR  Юлиана |  |  |
| Pilates Reformer  Елена | Reformer/Tower  Юлиана |
| 20:00 | Fitness Yoga  Лилия | Pilates Reformer | Stretching  Лилия | Pilates Mat  Евгения |  |  |  |
| Расписание групповых занятий | | | | | | | |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 9:00 | Pilates Yoga  Лилия | Pilates Mat  Оксана |  | Streching  Лилия |  | Pilates Mat  Оксана |  |
| 10:00 | Pilates Mat  Лилия | Stretchinq  Оксана |  | Pilates для беременных  Елена |  | Stretchinq  Оксана |  |
| 11:00 |  | Pilates Reformer  Елена |  | Pilates Reformer Елена |  | Pilates Мat+PROPS  Лилия |  |
| Pilates Mat Лилия |
| 12:00 |  | Аштанга Йога  Елена | Pilates Mat+PROPS  Лилия |  |  | Fitness Yoga  Лилия |  |
| 13:00 |  |  | Fitness Yoga  Лилия |  |  |  |  |
| 14:00 | Reformer  Юлиана |  | Pilates Mat  Юлиана |  | Reformer  Юлиана |  |  |
| 15:00 | Pilates Reformer/Tower Елена |  |  |  | Pilates Reformer/Tower  Елена | Pilates Mat Евгения |  |
| 16:00 |  | Pilates для беременных | Pilates Mat  Оксана |  | Pilates Mat  Оксана | Pilates Reformer  Евгения |  |
| 17:00 | Pilates Mat  Елена | Pilates Reformer | Reformer  Оксана |  | Reformer  Оксана |  |  |
| 18:00 | Pilates Reformer  Елена | Pilates Reformer/Tower  Елена | Pilates Mat+ PROPS  Кристина |  | Pilates Mat  Юлиана |  |  |
| Pilates PROPS  Лилия | Pilates Mat |  | Pilates Reformer/Tower  Кристина |
| 19:00 | Pilates Mat  Лилия | Pilates Arc  Корректор спины  Елена | Pilates Mat  Лилия | Pilates Reformer/Tower Елена | MOTR  Юлиана |  |  |
| Pilates Reformer  Елена | Reformer/Tower  Юлиана |
| 20:00 | Fitness Yoga  Лилия | Pilates Reformer | Stretching  Лилия | Pilates Mat  Евгения |  |  |  |