

*Если Вы решили заняться своим здоровьем,  
Клуб Интерспорт-Фитнес приглашает вас на самые  
популярные сейчас фитнес-программы!*

**Детский фитнес-клуб «Трали-Вали»**

**Силовой и функциональный тренинг  
TRX и BOSU**

**PUMP – тренировка со штангами**

**POWER Степ**

**супержиросжигательная ТАБАТА**



**ZUMBA®**  
fitness



**ZUMBA®**  
toning

**STRONG BY ZUMBA**

(Функциональный тренинг)

**Ladies Dance (стрип- пластика)**

**Пилатес на мате и с оборудованием**

**Классическая Йога \*\*\*Ишвара-Йога**

**Аэройога (йога в гамаках)**

**Функциональный тренинг Safe condition 45+**

**Стретчинг - растяжка**

**АКВА аэробика для детей и взрослых**



Малый Спортзал шк.№29, ул.Музрукова, 34 (центральный вход -2 этаж)

тел. 9-82-97/+7 922 72 00 158 (9.00-13.00 до 16.00-20.00) тел. +7 922 012 40 15(с 18.00 до 21.00)

Время	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПЯТ	Воскр
16.00	Танцшкола EMOTION 11-13 лет Профи группа					
17.00						
18.00	17.30 EMOTION от 14 лет профи группа	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	EMOTION HIP-HOP kids 6-7 лет	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	EMOTION HIP-HOP kids 6-7 лет	
19.00	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	POWER STRIKE /ФУНКЦИОНАЛ Татьяна Барышникова	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	СТЕП+СИЛА Татьяна Барышникова	LADIES Dance/Strip Наталья	
20.00	 Наталья	ЙОГА терапия Мария Левина	LADIES Dance/Strip Наталья	ЙОГА терапия Мария Левина	 Наталья	

Спортзал шк.№27, ул. Горная, 10

тел. +7 922 239 11 11

Время	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПЯТ	Суб/Вс
15.00	DANCE школа EMOTION 8-9 лет	DANCE школа EMOTION 8-9 лет		DANCEшкола EMOTION 8-9 лет		<b>Выходные</b>
16.30	DANCE школа EMOTION 13+	DANCE школа EMOTION 13+	DANCE школа EMOTION 11-13 лет	DANCEшкола EMOTION 13+	DANCE школа EMOTION 11-13 лет	
16.00						
17.30			DANCE школа EMOTION 14+		DANCE школа EMOTION 14+	
18.00	DANCE школа EMOTION 10-12 лет	DANCE школа EMOTION 10-12 лет		DANCE школа EMOTION 10-12 лет		
19.00	EMOTION LADIES DANCE 18+	DANCE школа EMOTION 13+ начинающие	DANCE школа EMOTION 5-7 лет	DANCE школа EMOTION 13+ начинающие	DANCE школа EMOTION 5-7 лет	
20.00		DANCE школа EMOTION тренера		DANCE школа EMOTION тренера		

	<i>ПОН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>
9.00 Б.Бассейн		АКВААЭРОБИКА Дима НАБОР		АКВААЭРОБИКА Дима НАБОР		
10.00 Лягушатник						ВАВУАква 1гр(5-6лет)
11.00 Лягушатник						ВАВУАква 4гр(5-6лет)
12.00 Лягушатник						ВАВУАква 2гр(5-6лет)
12.45 Лягушатник						ВАВУАква 3гр(5-6лет)
13.30 Лягушатник						ВАВУАква 5гр(5-6лет)
17.00 Лягушатник					ВАВУАква 3гр/3-4,5г	
17.45 Лягушатник					ВАВУАква 1гр/3-4,5г	
18.30 Лягушатник					ВАВУАква 2гр/3-4,5г	
19.15 Лягушатник		ВАВУАква 3гр/3-4,5г		ВАВУАква 2гр/5-6лет	Перерыв	
20.00 Лягушатник	ВАВУАква 1гр/3-4,5г	ВАВУАква 1гр/5-6лет	ВАВУАква 2гр/3-4,5г	ВАВУАква 3гр/5-6лет	ВАВУАква 4гр/3-4,5г	
20.15 Б. Бассейн		АКВААЭРОБИКА Татьяна Барышникова		АКВААЭРОБИКА Татьяна Барышникова		

**Ул.Музрукова, 34 школа № 29**

(Обязательная регистрация абонемента у админа клуба !)

### расписание

	<i>ПОН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>Пт</i>
19.30 Б. Бассейн	АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		