

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<p align="center">Уважаемые Члены Клуба! Время проведения занятий с 23 марта 2020 года может быть сокращено на 5-7 минут.</p> <p align="center">Это позволит нам обрабатывать все оборудование дезинфицирующим средством после тренировки.</p> <p align="center">Нам важно, чтобы Вы чувствовали себя в безопасности, посещая фитнес клуб "Оптимист".</p> <p align="center">Ждем вас на групповых и персональных тренировках.</p>							
08:00				209 FIT BOX 😊 Юля			
09:00	303 САМООБОРОНА 😊 Александр	311 SPIN 😊 Люба	209 HIT Катя	306 POWER BALL Катя	312 YOGA Александр		
	312 YOGA Александр	209 STEP Олег	303 САМООБОРОНА 😊 Александр	312 ЙОГА 😊 Евгений	209 STEP Олег		
	209 SCULPT Юля	312 ЙОГА 😊 Евгений			311 SPIN 😊 Лена		
10:00	209 ZUMBA 😊 Таня	206 TRX 😊 Катя	209 bodyART Катя	206 TRX 😊 Катя	209 АВТ Юля	209 SCULPT Аня	209 HOT IRON 2 Аня
	бассейн AQUA MIX Лена	209 STRETCH Юля	бассейн AQUA MIX Лена	209 ZUMBA 😊 Таня	бассейн AQUA MIX Лена	306 PILATES Дарья	
	311 SPIN 😊 Люба					бассейн AQUA MIX Лена	
10:30		312 AIR YOGA 😊 Люба					
11:00	306 АВ + STRETCH Юля	306 POWER BALL Катя	306 Athletic stretch Натasha	306 PILATES Дарья	209 STEP BEGIN Юля В	306 FLEX&RELAX Дарья	209 АВТ Аня
			209 LATINA DANCE Юля В	бассейн SWIMMING Андрей Д.		бассейн SWIMMING Олеся	
12:00	306 PILATES Дарья		306 FUSION Юля	306 FLEX&RELAX Дарья	209 STRIP DANCE Юля В	209 HOT IRON Лена	303 ЦИГУН Юра
13:00	312 YOGA Марина			312 YOGA Марина	209 БАЛЬНЫЕ Алексей	312 YOGA Марина	312 YOGA Марина
						209 HIT Лена	303 Шаолин. Футбол Юра
14:00						209 АВТ Лена	бассейн AQUA MIX Олеся
15:00	209 LATINA DANCE Алексей	бассейн AQUA MIX Олеся	209 БАЛЬНЫЕ Алексей				
	209 bodyART FLOW Дарья	209 SCULPT Юля	303 УШУ Юра	209 АВТ Юля	306 Athletic stretch Натasha		
16:00					303 УШУ Юра		
			303 Шаолин. Футбол Юра		303 Шаолин. Футбол Юра	HIT Высокоинтенсивный интервальный тренинг. После окончания физической активности тело продолжает сжигать жир. Значительное повышение метаболизма при регулярном посещении тренировки. Тренировка подходит для среднего и высокого уровня подготовки	
18:00	бассейн AQUA MIX Олеся	209 PUMP Сергей По	209 БАЛЬНЫЕ Алексей	209 HIT Катя	209 bodyART Катя		
	306 BOSU Аня	306 PILATES Дарья	306 bodyART Stretch Катя	312 YOGA Марина	бассейн AQUA MIX Олеся		
	312 YOGA Марина	бассейн AQUA BEGIN Олеся	бассейн AQUA FITNESS Лена	306 PILATES Дарья	306 ZUMBA 😊 Таня		
19:00	209 STEP Сергей По	306 FLEX&RELAX Дарья	311 SPIN 😊 Люба	303 САМООБОРОНА 😊 Александр		306 Athletic stretch Тренировка с ярким акцентом на гибкость тела.	
	306 POWER BALL Юля	209 ZUMBA 😊 Сергей По	209 STRONG by ZUMBA Сергей По	209 ZUMBA 😊 Сергей По		Развивая гибкость, можно расставить два дополнительных акцента на силу и координацию движений.	
	311 SPIN 😊 Люба	бассейн SWIMMING Андрей П.				Как результат, вы получаете красивое тело с прекрасной гибкостью. Для всех уровней подготовки.	
	303 САМООБОРОНА 😊 Александр						
20:00	312 AIR YOGA 😊 Люба		312 AIR YOGA 😊 Люба	306 Athletic stretch Натasha			
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье

- ЗНАЧЕНИЕ ОБОЗНАЧЕНИЙ**
- 12:15** НЕСТАНДАРТНОЕ ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ
 - 😊 ТРЕНИРОВКА ТРЕБУЕТ ПРЕДВАРИТ. ЗАПИСИ
 - ₽ ПЛАТНАЯ ТРЕНИРОВКА БИЗНЕС КЛАСС
 - New НОВАЯ ТРЕНИРОВКА

АЭРОБНЫЕ КЛАССЫ

СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

КЛАССЫ ЕДИНОБОРСТВА

ВОДНЫЕ КЛАССЫ

РАЗУМ И ТЕЛО

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТНЫЙ БИЗНЕС КЛАСС

РАСПОЛОЖЕНИЕ ГР. ЗАЛОВ
1 этаж
БАСЕЙН

2 этаж
206 СТУД. ФИТБОКСА И TRX
209 ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ

3 этаж
306 ЗАЛ ГРУП. ПРОГРАММ
309 СТУДИЯ ПЕРС. ТРЕНИНГА
311 САЙКЛ СТУДИЯ