



# РАСПИСАНИЕ 18ч.

+7 (343) 382-48-13 | +7 (905) 801-45-60



понедельник

вторник

10:00

**«Стройная мама»**  
Анна Гафарова

**«Первые шаги в  
восстановлении»  
(мама+малыш)**  
Елена Малетина

11:00

**Йоготерапия  
«Восстановление  
после родов»**  
Елена Моос

12:00

**«Йога  
для беременных»**  
Елена Моос

**«Dance Aerobics»**  
Юлия Задорина

13:00

**Фитнес  
«Мама+малыш»\***  
Виктория Попкова

14:00

15:00

16:00

17:00

**«LatinDance»**  
Надежда Мулаева

**«Здоровая спина»**  
Оля Шумакова

18:00

**Йога «Здоровье  
женщины»**  
Мария Ефремова

**«Йога  
для беременных»\***  
Оля Шумакова

19:30

**«Хатха-йога»\***  
Анастасия  
Вандышева

**«DanceMix»\***  
Мария  
Перетрухина

понедельник

вторник

\* по записи

\*\* набор в группу



для беременных



для мам с детьми

Отправить соо...



для всех



# РАСПИСАНИЕ 18ч

+7 (343) 382-48-13 | +7 (905) 801-45-60



среда

четверг

10:00

**«Стройная мама»**  
Анна Гафарова

**«Первые шаги в  
восстановлении»  
(мама+малыш)**  
Елена Малетина

11:00

**Йога «Здоровье  
женщины»**  
Елена Моос

12:00

**«Йога  
для беременных»**  
Елена Моос

**«Dance Aerobics»**  
Юлия Задорина

13:00

**Фитнес  
«Мама+малыш»\***  
Виктория Попкова

14:00

15:00

16:00

**«Здоровая спина»**  
Оля Шумакова

17:00

18:00

**«Йога  
для беременных»\***  
Мария Ефремова

19:30

**«Гибкое тело»\***  
Таня Бушуева

**Йога «Здоровье  
женщины»\***  
Мария Ефремова

среда

четверг

\* по записи

\*\* набор в группу



для беременных



для мам с детьми  
до 7 года

Отправить соо...



для всех





РАСПИСАНИЕ 18ч

# Групповые занятия

+7 (343) 382-48-13 | +7 (905) 801-45-60



пятница

суббота

10:00

**«DanceMix»**

Мария  
Перетрухина

11:00

**Йоготерапия  
«Восстановление  
после родов»**  
Елена Моос

**«Восстановление  
и тренировка  
интимных мышц»\*\***  
Альбина Гордеева

12:00

**«Йога  
для беременных»**  
Елена Моос

13:00

**«Стройная мама»**  
Анна Гафарова

14:00

15:00

16:00

17:00

**«LatinDance»**  
Надежда Мулаева

**«Гибкое тело»\***  
Таня Бушуева

18:00

19:30

**«Хатха-йога»\***  
Анастасия  
Вандышева

пятница

суббота

\* по записи

\*\* набор в группу



для беременных



для мам с детьми

Отправить соо...



для всех

