

ЖЕНСКИЙ ФИТНЕС КЛУБ «ТАТИ»

ул. Белгородского полка, д. 67 (ост. Скорая помощь)

8-960-630-24-24 8-960-630-25-25

Большой зал (группа до 12 человек)

Малый зал (группа до 5 человек)

понедельник, среда, пятница

| | | |
|--------------------------|---|--|
| 9.00-10.00 | Табата 2/2 | Тренировка 500 рублей |
| 10.00-11.00 | Бодифлекс 2/2 | |
| 10.00-11.00 | Динамика, статика, растяжка | Разовое занятие 240 рублей, абонемент на месяц: 8 занятий – 1600, 12 -1850 рублей 8-950-717-53-01 Маргарита |
| 11.00...15.00 | Восточные танцы | |
| | Стрип-пластика без каблучков | |
| 15.45-16.45 | Художественная гимнастика ДЕТИ от 8 | Разовое занятие 200 рублей, абонемент на месяц 1500 рублей. 8-904-533-09-41 Елена Петровна |
| 16.45-17.30 | ДЕТИ от 3 лет | |
| 18.00-19.00 | Пилатес (школа Polestar Pilates) | Разовое занятие 240 рублей, абонемент на месяц: 8 занятий – 1600 (экономия 320 рублей), 12 - 1850 рублей |
| 19.00-20.00 | Аэробика | |
| 18.00-19.00 малый зал | школа танца Ангар (среда 18.00, воскресенье 15) | 8-910-360-60-29 Елена |
| 18.00-19.00 мз | Боди-балет (пн, пт) | Разовое - 250 рублей, абонемент на месяц: 8 занятий – 1600 рублей, 12 занятий – 2100 рублей |
| 19.00-20.00 мз | Пилатес + стретчинг | |
| 20.00-21.00 мз | Йога (пн, ср) | 8-910-368-83-72 Анель |

вторник, четверг

| | | |
|-------------|--|---|
| 9.00-10.00 | Пилатес (группа 5 человек) школа Polestar Pilates | Разовое - 300 рублей, абонемент на месяц (8 занятий) – 1600. 8-910-745-46-27 Нагайцева Ирина |
| 10.00-11.00 | | |
| 16.00-17.00 | Школа танцев 9-16 | Dance Life 8-919-439-67-79 |
| 17.00-18.00 | Школа танцев 5-8 | |
| 18.00-19.00 | Йога для женщин | 8-910-220-03-30 Гончарова Анна |
| 19.00-20.00 | Школа танцев 3-5 | Dance Life 8-919-439-67-79 |
| 20.00-21.00 | Фитнес микс | 1 – 240 рублей, на месяц: 8 занятий 1600 рублей (экономия 320) |

Сертифицированный инструктор по индивидуальным тренировкам:
8-910-745-46-27 Нагайцева Ирина



ЖЕНСКИЙ ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

пн-пт 10.00-21.00; сб, вс 10.00-18.00

Разовое занятие – 250,

дневной абонемент на месяц – 1600 рублей;

безлимитный абонемент на месяц – 2000 рублей.

Индивидуальное занятие с тренером 500 рублей

Инструктор тренажёрного зала 8-904-089-26-73 Римма

Солярий (8-960-630-24-24)

Маникюр (8-904-086-05-56 Юлия) Массаж (8-906-607-88-32 Ирина)

Перманентный макияж (8-920-568-14-72 Татьяна)

