

ПОНЕДЕЛЬНИК					ВТОРНИК						
Время	Тренер	Название урока	Тип занятий	Зал №	Время	Тренер	Название урока	Тип занятий	Зал №		
7:00	7:55	Берестнева Елена	LBS	Силовые	Зал №1	7:30	8:25	Киселева Татьяна	Vinyasa Flow Yoga	Mind Body	Зал №2
9:00	9:55	Берестнева Елена	Healthy Back	Mind Body	Зал №1	9:00	9:55	Мостовская Ольга	LBS	Силовые	Зал №1
9:00	9:55	Хозов Филипп	TRX Training	Функциональный тренинг	Зал №6	9:00	9:55	Киселева Татьяна	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
10:00	10:45	Берестнева Елена	ABS	Силовые	Зал №1	10:00	10:55	Мостовская Ольга	Stretch	Mind Body	Зал №1
10:00	10:55	Хозов Филипп	Cycle Pro	Кардио	Зал №4	10:00	10:55	Киселева Татьяна	Face Fitness	Mind Body	Зал №3
11:00	11:55	Берестнева Елена	Stretch	Mind Body	Зал №2	11:00	11:55	Гончаренок Сергей	Zumba	Танцы	Зал №1
11:00	11:55	Вязовская Елена	Vinyasa Flow Yoga	Mind Body	Зал №3	11:00	11:55	Илюнина Светлана	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2
11:00	11:55	Заруцкая Олеся	HIIT	Кардио	Зал №1	11:00	11:45	Мостовская Ольга	Club Cycle	Кардио	Зал №4
12:00	12:55	Заруцкая Олеся	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1	11:00	11:55	Копачев Сергей	Гиревой спорт	Силовые	Зал №5
12:00	12:55	Вязовская Елена	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3	12:00	12:55	Гончаренок Сергей	Latina Dance	Танцы	Зал №1
13:00	13:45	Сибгатуллина Эльвира	Club Cycle	Кардио	Зал №4	12:00	12:55	Веденева Юлия	Body Balance	Mind Body	Зал №2
13:00	13:55	Лепехина Марьям	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №1	13:00	13:55	Веденева Юлия	Bellissimo	Силовые	Зал №1
14:00	14:55	Лепехина Марьям	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1	13:00	13:55	Илюнина Светлана	Fitness Yoga	Mind Body	Зал №2
14:00	14:55	Круглова Татьяна	МФП	Mind Body	Зал №2	14:00	14:45	Диаб Каролина	HIIT	Кардио	Зал №1
15:00	15:55	Олейник Алена	Upper Body	Силовые	Зал №1	14:00	14:55	Веденева Юлия	МФП	Mind Body	Зал №2
15:00	15:45	Круглова Татьяна	Stretch	Mind Body	Зал №2	15:00	15:55	Диаб Каролина	Шпагат	Mind Body	Зал №1
15:00	15:55	Лепехина Марьям	Belly Dance	Танцы	Зал №3	16:00	16:55	Ерофеева Марина	Pilates plus	Mind Body	Зал №1
16:00	16:55	Лепехина Марьям	Face Fitness	Mind Body	Зал №2	17:00	17:55	Ерофеева Марина	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1
16:00	16:45	Олейник Алена	ABS	Силовые	Зал №1	18:00	18:55	Хозов Филипп	Step Basic	Кардио	Зал №1
17:00	17:45	Джил	Капоэйра	Единоборства	Зал №1	18:00	18:55	Киселев Алексей	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
18:00	18:55	Гончаренок Сергей	Dance Class	Танцы	Зал №1	18:00	18:55	Ерофеева Марина	La Tutta Forza	Силовые	Зал №6
18:00	18:55	Дзене Юлия	Fitness Yoga	Mind Body	Зал №2	19:00	19:55	Хозов Филипп	Bosu	Функциональный тренинг	Зал №1
18:00	18:55	Джил	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №6	19:00	19:55	Киселев Алексей	Vinyasa Flow Yoga	Mind Body	Зал №2
19:00	19:45	Джил	HIIT	Кардио	Зал №1	19:00	19:55	Заруцкая Олеся	Bellissimo	Силовой	Зал №6
19:00	19:55	Веденева Юлия	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №2	19:00	19:45	Ерофеева Марина	Club Cycle	Кардио	Зал №4
19:00	19:55	Дзене Юлия	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3	19:00	19:55	Гайдуков Роман	Boxing	Единоборства	Зал №5
19:00	19:45	Круглова Татьяна	Club Cycle	Кардио	Зал №4	20:00	20:55	Берестнева Елена	LBS	Силовые	Зал №1
19:00	19:55	Гайдуков Роман	Kick Fun	Единоборства	Зал №6	20:00	20:55	Киселев Алексей	Пранаяма	Mind Body	Зал №2
20:00	20:55	Веденева Юлия	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1	20:00	20:55	Заруцкая Олеся	Port De Bras	Танцы	Зал №3
20:00	20:55	Андреева Вера	Yoga Therapy	Mind Body	Зал №2	20:00	20:55	Хозов Филипп	Stretch	Mind Body	Зал №6
20:00	20:55	Джил	Zumba	Танцы	Зал №6	21:00	21:55	Берестнева Елена	Upper Body	Силовые	Зал №1
20:00	20:55	Гайдуков Роман	Каратэ	Единоборства	Зал №5	21:00	21:55	Киселев Алексей	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2
21:00	21:55	Веденева Юлия	МФП	Mind Body	Зал №1	21:00	21:55	Заруцкая Олеся	Cycle Pro	Кардио	Зал №4
21:00	21:45	Андреева Вера	Шпагат	Mind Body	Зал №2	21:00	21:55	Хозов Филипп	TRX Training	Функциональный тренинг	Зал №6
21:00	21:45	Джил	Club Cycle	Кардио	Зал №4						
СРЕДА					ЧЕТВЕРГ						
Время	Тренер	Название урока	Тип занятий	Зал №	Время	Тренер	Название урока	Тип занятий	Зал №		
7:00	7:55	Джил	Upper Body	Силовые	Зал №1	7:00	7:45	Диаб Каролина	Club Cycle	Кардио	Зал №4
9:00	9:55	Ерофеева Марина	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №1	9:00	9:55	Диаб Каролина	Upper Body	Силовые	Зал №1
9:00	9:55	Дзене Юлия	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2	9:00	9:55	Киселева Татьяна	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
9:00	9:45	Джил	Club Cycle	Кардио	Зал №4	10:00	10:45	Заруцкая Олеся	Табата	Кардио	Зал №1
10:00	10:55	Ерофеева Марина	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1	10:00	10:55	Киселева Татьяна	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2
10:00	10:55	Дзене Юлия	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3	11:00	11:55	Ерофеева Марина	ABS	Силовые	Зал №6
11:00	11:55	Джил	Капоэйра	Единоборства	Зал №3	11:00	11:55	Илюнина Светлана	Face Fitness	Mind Body	Зал №3
11:00	11:55	Ерофеева Марина	МФП	Mind Body	Зал №2	11:00	11:45	Заруцкая Олеся	Stretch	Mind Body	Зал №1
11:00	11:55	Веденева Юлия	BOSU	Функциональный тренинг	Зал №1	12:00	12:55	Илюнина Светлана	Pilates plus	Mind Body	Зал №1
12:00	12:45	Джил	HIIT	Кардио	Зал №1	12:00	12:55	Ерофеева Марина	Cycle Pro	Кардио	Зал №4
12:00	12:55	Веденева Юлия	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №2	13:00	13:55	Заруцкая Олеся	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1
13:00	13:55	Сибгатуллина Эльвира	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1	13:00	13:55	Илюнина Светлана	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
13:00	13:55	Джил	Dance Class	Танцы	Зал №6	14:00	14:45	Заруцкая Олеся	Port De Bras	Танцы	Зал №1
14:00	14:45	Сибгатуллина Эльвира	Stretch	Mind Body	Зал №1	15:00	15:55	Мостовская Ольга	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1
15:00	15:55	Зайцев Павел	Step Basic	Кардио	Зал №1	16:00	16:55	Мостовская Ольга	Шпагат	Mind Body	Зал №1
15:00	15:55	Сибгатуллина Эльвира	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2	16:00	16:45	Круглова Татьяна	Healthy Back	Mind Body	Зал №2
16:00	16:55	Зайцев Павел	Latina dance	Танцы	Зал №1	17:00	17:55	Джил	Zumba	Танцы	Зал №1
17:00	17:45	Гайдуков Роман	Boot Camp	Функциональный тренинг	Зал №1	17:00	18:55	Джил	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №1
17:00	17:55	Круглова Татьяна	Healthy Back	Mind Body	Зал №2	18:00	18:55	Киселев Алексей	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2
18:00	18:45	Диаб Каролина	Табата	Кардио	Зал №1	18:00	18:45	Круглова Татьяна	Stretch	Mind Body	Зал №3
18:00	18:55	Илюнина Светлана	Pilates plus	Mind Body	Зал №2	19:00	19:55	Круглова Татьяна	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1
18:00	18:55	Круглова Татьяна	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3	19:00	19:55	Лепехина Марьям	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №2
18:00	18:55	Гайдуков Роман	TRX Training	Функциональный тренинг	Зал №6	19:00	19:55	Киселев Алексей	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
19:00	19:55	Диаб Каролина	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1	19:00	19:55	Хозов Филипп	TRX Training	Функциональный тренинг	Зал №6
19:00	19:55	Илюнина Светлана	Fitness Yoga	Mind Body	Зал №2	19:00	19:55	Джил	Cycle Pro	Кардио	Зал №4
19:00	19:55	Гончаренок Сергей	Social Dance	Танцы	Зал №6	20:00	20:55	Хозов Филипп	Step Functional	Функциональный тренинг	Зал №1
19:00	19:45	Круглова Татьяна	Club Cycle	Кардио	Зал №4	20:00	20:55	Киселев Алексей	Yoga Therapy	Mind Body	Зал №2
20:00	20:55	Сибгатуллина Эльвира	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №6	20:00	20:55	Лепехина Марьям	МФП	Mind Body	Зал №3
20:00	20:55	Берестнева Елена	Healthy Back	Mind Body	Зал №2	20:00	20:55	Сибгатуллина Эльвира	La Tutta Forza	Силовые	Зал №6
20:00	20:55	Вязовская Елена	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3	20:00	20:55	Гайдуков Роман	Boxing	Единоборства	Зал №5
20:00	20:55	Диаб Каролина	Cycle Pro	Кардио	Зал №4	21:00	21:55	Лепехина Марьям	Belly Dance	Танцы	Зал №1
20:00	20:55	Гайдуков Роман	Каратэ	Единоборства	Зал №5	21:00	21:55	Сибгатуллина Эльвира	Healthy Back	Mind Body	Зал №2
20:00	20:55	Гончаренок Сергей	Zumba	Танцы	Зал №1	21:00	21:45	Хозов Филипп	Club Cycle	Кардио	Зал №4
21:00	21:55	Сибгатуллина Эльвира	Step Basic	Кардио	Зал №1	21:00	21:55	Гайдуков Роман	Kick Fun	Единоборства	Зал №6
21:00	21:45	Вязовская Елена	Stretch	Mind Body	Зал №2						
21:00	21:45	Берестнева Елена	Abs	Силовые	Зал №6						

ПЯТНИЦА					СУББОТА						
Время	Тренер	Название урока	Тип занятий	Зал №	Время	Тренер	Название урока	Тип занятий	Зал №		
7:30	8:25	Киселева Татьяна	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2	9:00	9:55	Заруцкая Олеся	Healthy Back	Mind Body	Зал №1
9:00	9:45	Диаб Каролина	HIIT	Кардио	Зал №1	10:00	10:45	Заруцкая Олеся	HIIT	Кардио	Зал №1
9:00	9:55	Киселева Татьяна	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3	11:00	11:55	Заруцкая Олеся	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1
10:00	10:55	Диаб Каролина	Bellissimo	Силовые	Зал №1	12:00	12:45	Веденева Юлия	Boot Camp	Функциональный тренинг	Зал №1
10:00	10:55	Ерофеева Марина	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №2	12:00	12:45	Берестнева Елена	Stretch	Mind Body	Зал №2
11:00	11:55	Ерофеева Марина	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №1	13:00	13:55	Веденева Юлия	LBS	Силовые	Зал №1
11:00	11:55	Киселева Татьяна	Шпаргал	Mind Body	Зал №2	13:00	13:55	Круглова Татьяна	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
11:00	11:55	Диаб Каролина	Cycle Pro	Кардио	Зал №4	13:00	13:55	Берестнева Елена	TRX Training	Функциональный тренинг	Зал №6
11:00	11:55	Копачев Сергей	Гиревой спорт	Силовые	Зал №5	14:00	14:55	Гончаренок Сергей	Zumba	Танцы	Зал №1
12:00	12:55	Хозов Филипп	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1	14:00	14:55	Андреева Вера	Yoga Therapy	Mind Body	Зал №2
12:00	13:00	Киселева Татьяна	Port De Bras	Танцы	Зал №2	14:00	14:45	Круглова Татьяна	Club Cycle	Кардио	Зал №4
13:00	13:55	Хозов Филипп	Healthy Back	Mind Body	Зал №1	14:00	14:45	Берестнева Елена	ABS	Силовые	Зал №6
14:00	14:45	Олейник Алена	ABS	Силовые	Зал №1	15:00	15:55	Джил	Капоэйра	Единоборства	Зал №6
15:00	15:55	Олейник Алена	LBS	Силовые	Зал №1	15:00	15:55	Гайдуков Роман	ClubJoy Power	Силовые	Зал №1
15:00	15:55	Заруцкая Олеся	МФП	Mind Body	Зал №2	15:00	15:55	Андреева Вера	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2
16:00	16:45	Заруцкая Олеся	Stretch	Mind Body	Зал №1	15:00	15:55	Веденева Юлия	Pilates plus	Mind Body	Зал №3
17:00	17:55	Заруцкая Олеся	Upper Body	Силовые	Зал №1	16:00	16:55	Круглова Татьяна	МФП	Mind Body	Зал №2
18:00	18:55	Мостовская Ольга	Tae bo	Силовые	Зал №1	16:00	16:55	Джил	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №1
18:00	18:55	Лепехина Марьям	Face Fitness	Mind Body	Зал №2	16:00	16:55	Андреева Вера	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
18:00	18:55	Дзене Юлия	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3	16:00	16:55	Гайдуков Роман	Boxing	Единоборства	Зал №5
18:00	18:45	Заруцкая Олеся	Club Cycle	Кардио	Зал №4	17:00	17:55	Гайдуков Роман	Каратэ	Единоборства	Зал №2
19:00	19:55	Мостовская Ольга	Dance Class	Танцы	Зал №1	17:00	17:55	Диаб Каролина	Шпаргал	Mind Body	Зал №1
19:00	19:55	Дзене Юлия	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2	17:00	17:55	Джил	Cycle PRO	Кардио	Зал №4
19:00	19:55	Лепехина Марьям	Pilates Adagio	Mind Body	Зал №3	18:00	18:55	Диаб Каролина	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1
19:00	19:55	Берестнева Елена	TRX Training	Функциональный тренинг	Зал №6	18:00	18:55	Вязовская Елена	Universal Yoga	Mind Body	Зал №2
20:00	20:55	Берестнева Елена	HIIT	Кардио	Зал №1	18:00	18:55	Джил	Reggaeton	Танцы	Зал №3
20:00	20:55	Мостовская Ольга	Body Balance	Mind Body	Зал №2	19:00	19:45	Диаб Каролина	Stretch	Mind Body	Зал №2
20:00	20:55	Дзене Юлия	Yoga Nidra	Mind Body	Зал №3	19:00	19:55	Вязовская Елена	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
20:00	20:55	Сибгатуллина Эльвира	Cycle Pro	Кардио	Зал №4	20:00	20:55	Вязовская Елена	Healthy Back	Mind Body	Зал №2
20:00	20:55	Лепехина Марьям	Bellissimo	Силовые	Зал №6						
21:00	21:45	Сибгатуллина Эльвира	ABS	Силовые	Зал №1						
21:00	21:55	Берестнева Елена	МФП	Mind Body	Зал №2						

ВОСКРЕСЕНЬЕ					
Время	Тренер	Название урока	Тип занятий	Зал №	
10:00	10:45	Берестнева Елена	Табата	Кардио	Зал №1
11:00	11:55	Берестнева Елена	МФП	Mind Body	Зал №1
11:00	11:45	Зайцев Павел	Club Cycle	Кардио	Зал №4
12:00	12:45	Берестнева Елена	ABS	Силовые	Зал №1
12:00	12:55	Самсонова Олеся	Vinyasa Flow Yoga	Mind Body	Зал №2
12:00	12:55	Самсонова Олеся	Pilates plus	Mind Body	Зал №2
13:00	13:55	Зайцев Павел	Latina Dance	Танцы	Зал №1
13:00	13:55	Берестнева Елена	Functional training	Функциональный тренинг	Зал №6
14:00	14:55	Зайцев Павел	Step Basic	Кардио	Зал №1
14:00	14:55	Самсонова Олеся	Yoga 52.6	Mind Body	Зал №2
14:00	14:55	Веденева Юлия	Stretch	Mind Body	Зал №6
15:00	15:55	Веденева Юлия	La Tutta Forza	Силовые	Зал №1
15:00	15:55	Сибгатуллина Эльвира	Body Balance	Mind Body	Зал №2
15:00	15:55	Самсонова Олеся	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
16:00	16:55	Сибгатуллина Эльвира	Healthy Back	Mind Body	Зал №1
16:00	16:55	Илюнина Светлана	Face Fitness	Mind Body	Зал №3
16:00	16:55	Веденева Юлия	Cycle Pro	Кардио	Зал №4
17:00	17:55	Сибгатуллина Эльвира	Bellissimo	Силовые	Зал №1
17:00	17:55	Илюнина Светлана	Yoga Volante	Mind Body	Зал №3
17:00	17:55	Мостовская Ольга	TRX Training	Функциональный тренинг	Зал №6
18:00	18:55	Мостовская Ольга	Dance Class	Танцы	Зал №1
18:00	18:55	Илюнина Светлана	Hatha Yoga1	Mind Body	Зал №2
19:00	19:55	Илюнина Светлана	Yoga Nidra	Mind Body	Зал №2
19:00	19:45	Мостовская Ольга	Club Cycle	Кардио	Зал №4

# ЗАНИМАЙСЯ ВЫГОДНО!

Приобретая персональные  
тренировки блоком из 5, 10, 20  
Вы экономите

**до 20%**

Выбрать персонального тренера  
можете на нашем сайте:  
**ласалюте.рф**



Скачивайте  
расписание  
в PDF



Отсканируйте куэр-код  
и нажмите на View PDF  
для просмотра