

**УТРО-ДЕНЬ**

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00	<b>Здоровая спина</b> Александра В. студия Pilates	<b>Yoga*</b> Мария С. ЗАЛ 4		<b>Super Sculpt</b> Кристина К. ЗАЛ 1				10:00
		<b>Kinesis **</b> Егор О. студия Kinesis		<b>ФИЗКУЛЬТ **</b> Александра В. Студия Pilates				
11:00	<b>Abdominal</b> Кристина К. Зал 1	<b>Super Sculpt</b> Алена С. ЗАЛ 1	<b>Super Sculpt</b> Алена С. ЗАЛ 1	<b>Abdominal</b> Кристина К. ЗАЛ 1	<b>TRX**</b> Алексей З. ЗАЛ 4	<b>Здоровая спина</b> Александра В. студия Pilates		11:00
	<b>Pilates Mix</b> Алена С. студия Pilates	<b>Cycle Fun**</b> Егор О. ЗАЛ 2	<b>Cycle Race**</b> Алексей З. ЗАЛ 2	<b>Pilates Ball</b> Александра В. Студия Pilates	<b>Cycle Race**</b> Егор О. ЗАЛ 2			
	<b>Школа Бокса*</b> Андрей Ж. Зона ФТ.	<b>Здоровая спина</b> Александра В. студия Pilates	<b>Здоровая спина</b> Александра В. студия Pilates	<b>TRX**</b> Алексей З. ЗАЛ 4	<b>Здоровая спина</b> Александра В. студия Pilates			
	<b>Zumba</b> Александра В. ЗАЛ 4	<b>Latina</b> Екатерина Д. ЗАЛ 4	<b>Школа Бокса*</b> Андрей Ж. Зона ФТ.		<b>Школа Бокса*</b> Андрей Ж. Зона ФТ.			
12:00	<b>Super Sculpt</b> Алена С. ЗАЛ 1	<b>Zumba</b> Александра В. ЗАЛ 4	<b>Low Body Power</b> Мария С. ЗАЛ 1		<b>Super Sculpt</b> Алена С. ЗАЛ 1	<b>Pump Power</b> Алена С. ЗАЛ 1	<b>Abdominal</b> Кристина К. ЗАЛ 1	12:00
	<b>Deep Stretch</b> Кристина К. ЗАЛ 4	<b>Kinesis **</b> Алексей З. Студия Kinesis	<b>Kinesis **</b> Егор О. студия Kinesis	<b>Deep Stretch</b> Кристина К. студия Pilates	<b>Pilates Mix</b> Кристина К. студия Pilates	<b>Здоровая спина</b> Александра В. студия Pilates	<b>SALSA</b> Екатерина Д. ЗАЛ 4	
	<b>ФИЗКУЛЬТ **</b> Александра В. Студия Pilates	<b>Deep Stretch</b> Екатерина Д. Студия Pilates	<b>Latina</b> Александра В. Студия Pilates	<b>Body Plastic</b> Александра В. ЗАЛ 4	<b>Zumba</b> Александра В. ЗАЛ 4	<b>ТЕННИС**</b> Николай Г. Зона ФТ.	<b>Cycle Start**</b> Егор О. ЗАЛ 2	
				<b>Kinesis **</b> Алексей З. Студия Kinesis	<b>Kinesis **</b> Алексей З. Студия Kinesis	<b>Школа Бокса*</b> Андрей Ж. Зона ФТ.	<b>Super Sculpt</b> Кристина К. ЗАЛ 1	
13:00		<b>Pilates Mix</b> Александра В. студия Pilates	<b>Yoga*</b> Мария С. ЗАЛ 1	<b>TRX-stretch** 30 мин.</b> Александра В. ЗАЛ 4	<b>Deep Stretch</b> Кристина К. студия Pilates	<b>Cycle Race**</b> Алексей З. ЗАЛ 2	<b>Body Plastic</b> Екатерина Д. ЗАЛ 4	13:00
			<b>Deep Stretch</b> Алена С. студия Pilates			<b>Latina</b> Александра В. Студия Pilates	<b>Cross Training</b> Егор О. Зона ФТ.	
						<b>Aero-stretch**</b> Егор О. ЗАЛ 4		
14:00						<b>Kinesis **</b> Алена С. Студия Kinesis	<b>Deep Stretch</b> Екатерина Д. ЗАЛ 1	14:00
15:00						<b>Deep Stretch</b> Александра В. Студия Pilates	<b>TRX**</b> Егор О. ЗАЛ 4	15:00
16:00						<b>TRX**</b> Алексей З. ЗАЛ 4	<b>Kinesis **</b> Алексей З. студия Kinesis	16:00
						<b>Kinesis **</b> Алексей З. студия Kinesis		

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ

**NORD GYM – ЭТО**

- ✦ Функциональный тренинг
- ✦ Тренажерный зал
- ✦ Аквааэробика
- ✦ Групповые программы
- ✦ Персональный тренинг
- ✦ Бассейн
- ✦ Танцы
- ✦ Кардио-студия
- ✦ Сертифицированные инструкторы
- ✦ Сауна и солярий в раздевалках
- ✦ Бут-кафе с фитнес-меню
- ✦ Бокс и рукопашный бой
- ✦ Kinesis, TRX, Cycle

ФИТНЕС-КЛУБ  
**NORD GYM**

www.nordgym.ru  
Буркова, д. 31Б  
тел. 70-33-33

КОМАНДЕ!

**МЕРОПРИЯТИЯ**

- ✦ Тур-ир по настольному теннису
- ✦ Соревнования по жиму лежа
- ✦ Велопробег
- ✦ Фитнес-ночь
- ✦ Фестивали спорта
- ✦ Данс-шоу проект CLUBFEET
- ✦ Соревнования по дзюдо
- ✦ Первенство NG по плаванию
- ✦ Детские праздники
- ✦ Фитнес NEW YEAR
- ✦ Тренировки на свежем воздухе
- ✦ Легкоатлетические пробеги
- ✦ Тематические фитнес-мероприятия