|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 6:00 | Пробежка, купание – озеро пионерское (Владимир Иванович) | | | | | | |
| 7:00 | Хатха-йога (90 мин)  Владимир Иванович | Хатха-йога (90 мин)  Владимир Иванович | Хатха-йога (90 мин)  Владимир Иванович | Хатха-йога (90 мин)  Владимир Иванович | Хатха-йога (90 мин)  Владимир Иванови |  |  |
| 8:30 | Хатха-йога  (90 мин)  Ефремова Ирина |  | Хатха-йога  (90 мин)  Ефремова Ирина |  | Хатха-йога  (90 мин)  Ефремова Ирина |  |  |
| 9:00 |  |  |  |  |  |  | Йога (90мин)  Хромова Ира |
| 10:00 |  |  |  | ТанцыВосток, 60’ Мариам |  |  |  |
| 11:00 |  |  |  |  |  |  | ТанцыВосток, 90' (нач) Мариам |
| 12:00 |  |  |  |  |  | Йога (90м)  Ефремова Ира |  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  | 15:30 Вост.танцы (90м)Мариам |  |
| 16:00 |  | Восточные танцы (60м)Мариам |  | Восточные танцы (90м)Мариам |  |  |  |
| 17:00 | СуставГимнастик,кому за…Татьян Понаморенко | Суставная гимнастика(60мин)  Хромова Ира | СуставГимнастика, кому за… Татьяна Понаморенко | Суставная гимнастика(60мин)  Хромова Ира |  | Айкидо  (120 мин) |  |
| 18:00 | 18:30Йога(90минЕфремова Ира |  | 18:30Йога(90мин) Ефремова Ира |  | 18:30Йога(90мин) Ефремова Ира |  |  |
| 19:00 |  | ТанцыВосток, 60' (нач) Мариам |  | Айкидо  (60 мин) |  |  |  |
| 20:00 |  | ТанцыВосток,60’ Мариам | Восточные танцы (60мин)Мариам | ТанцыВосток,60’ Мариам | Восточные танцы (60мин)Мариам |  |  |