

Расписание занятий в залах фитнес МАРТ

тел: 2238601 (доб 1)

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
9:00		08:40-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет		08:40-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет			
9:20	09.20 Ст. поколение I гр. Татьяна			09.20 Ст. поколение II гр. Татьяна			
10:00	10.30 Ст. поколение I гр. Татьяна	** ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ		10.30 Ст. поколение I гр. Татьяна	** ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ	F-TRANING	ЙОГА-ТЕРАПИЯ
11:00		Ст.поколение IIIгр. Радмила			Ст.поколение IIIгр. Радмила	PILATES	**ТАБАТА
		12.00 Ст. поколение Радмила			12.00 Ст. поколение Радмила		
							11:50-12:50 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 13-15 лет
13:00						14:15-15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 10-13 лет	12:40-13:40 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 10-13 лет
14:00						15:05-16:05 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 10-13 лет	13:30-14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 10-13 лет
15:00		14:40-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет		14:40-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет		15:55-16:50 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет	14:25-15:20 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет
15:30	13:00 -16:50	15:25-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет	13:00 -16:50	15:25-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет	14:00 -16:50	16:40-17:35 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет	15:10-16:05 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет
16:00 / 16:30		16:10-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет		16:10-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет			
17:00	LOW BODY		БОДИ-ФИТНЕС		F-TRANING	17:25-18:20 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет	
18:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА		BODY STRETCH		ЗДОРОВАЯ СПИНА		
19:00	БОДИ-ФИТНЕС		F-TRANING	БОДИ-ФИТНЕС	YOGA		
19:10		PILATES					
20:00	YOGA		STRETCH+ МФР				
20:10				DANCE MIX			
МАЛЫЙ ЗАЛ							
9:00		YOGA			YOGA		
10:00							
12:00							**12:00-12:40 ДЕТСКИЙ ФИТНЕС дети 3-6 лет
17:10							
18:00	HOT IRON I						
18:10		** ТРХ ПЕТЛИ	NEW 3D ТРЕНИРОВКА	** ЙОГА В ГАМАКАХ	HOT IRON I		
19:00	BODY STRETCH						
19:10				PILATES	LOW BODY		
20:10	** ЙОГА В ГАМАКАХ						
АКВААЭРОБИКА							
7:50		2 дорожки			2 дорожки		
10:05						4 дорожки	
10:50	4 дорожки		4 дорожки				
11:35							
18:20	2 дорожки	3 дорожки		4 дорожки			3 дорожки
19:05	2 дорожки	2 дорожки	3 дорожки	3 дорожки			
19:50	2 дорожки			2 дорожки			

**** Идет запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии**

	Ксения Алексеева
	Оксана Егорова
	Радмила Китиа
	Кардио тренажеры

	Кардаш Яна
	Евгения Миллер
	Саввина Татьяна