

Расписание занятий в залах фитнес ФЕВРАЛЬ

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
		08:50-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		08:50-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет			
9:00	Ст. поколение II гр. Татьяна			09:20 Ст. поколение II гр. Татьяна			09.30 ЙОГАТЕРАПИЯ
9:20							
10:00	Ст. поколение I гр. Татьяна	ЗОЖ. Старшее поколение		10.20 Ст. поколение I гр. Татьяна	ЗОЖ. Старшее поколение	F-TRAINING	10.30 ТАБАТА
11:00		Ст.поколение IIIгр. Радмила			Ст.поколение IIIгр. Радмила	PILATES	
		12.00 Ст. поколение Радмила			12.00 Ст. поколение Радмила		
							11.55 Здоровая спина дети 10-13
							12.45 Здоровая спина дети 10-13 \
12:00							14.15 Здоровая спина дети 10-13 лет
13:00							13.40 Здоровая спина дети 10-13 лет
14:00							15.10 Здоровая спина дети 10-13 лет
15:00			14:50-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		14:50-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		14.35 Первоклашка+ дети 7-8 лет
15:30			15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет		15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет		16.05 Первоклашка+ дети 7-8 лет
16:00 / 16:30			16:20-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		16:20-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		16.50 Первоклашка+
17:00	LOW body		БОДИ-ФИТНЕС	*Интервал. Тренировка	F-TRAINING	17.35 Первоклашка+	
18:00	*FIT-BAII	БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	LOW body	ЗДОРОВАЯ СПИНА. NEW		
19:00	БОДИ-ФИТНЕС	19.10 PILATES	F-TRAINING	БОДИ-ФИТНЕС	YOGA		
20:00	YOGA	20.10 ТАНЕЦ ЖИВОТА NEW	STRETCH МФР	20.10 DANCE MIX NEW			
МАЛЫЙ ЗАЛ							
9:00		YOGA			YOGA		
10:00	**ШКОЛА ШПАГАТА NEW		**ШКОЛА ШПАГАТА NEW		*TRX ПЕТЛИ		
17:10		*ЗДОРОВАЯ СПИНА NEW					
18:10	HOT IRON I	CARDIO STRIKE	*TRX ПЕТЛИ	ЙОГА В ГАМАКАХ NEW	HOT IRON I		
19:10	BODY STRETCH	Интервал. Тренировка	ЗДОРОВАЯ СПИНА. NEW	PILATES	LOW body		
20:10	LOW body		БОДИ-ФИТНЕС				
АКВААЭРОБИКА							
7:50		3 дорожки			3 дорожки		
10:05						4 дорожки	
10:50	4 дорожки		4 дорожки				
11:35							
18:20	4 дорожки	3 дорожки		4 дорожки			4 дорожки
19:05	3 дорожки	2 дорожки	4 дорожки	4 дорожки			
19:50	3 дорожки		3 дорожки	4 дорожки			

**

Идет запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии

*

В расписании возможны изменения

	Ксения Алексеева
	Оксана Егорова
	Радмила Китиа
	Яна Кардаш

	Елена Гурьева
	Евгения Миллер
	Анастасия Першина