

## Расписание занятий в залах фитнес студии АПРЕЛЬ т.223-86-01 доб1.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
<b>БОЛЬШОЙ ЗАЛ</b>								
8:40		08:40-09:20 КОМПЛЕКС Маша		08:40-09:20 КОМПЛЕКС Маша				
10:00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила	Внимание! 10-00 *TRX MIX (малый зал)	DINAMIC STRETCH Радмила	
11:00	МАУ "ЦСК" инструктор Китиа Р. 11.00-14.00		МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 13.00-16.00		МАУ "ЦСК" инструктор Китиа Р. 11.00-14.00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила
12:00							NEW!!! МАМА FIT (для беременных) Ксюша	с 14.04 STRETCH+ МФР Радмила
13:00							13:45-14:30 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00-13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА
14:00		14:30-15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45-14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА					
15:00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00	14:40-15:20 КОМПЛЕКС Ксюша	13:00-16:00	14:40-15:20 КОМПЛЕКС Татьяна		15:15-16:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35-15:20 ПЕРВОКЛАШКА+	
15:30		15:25-16:05 КОМПЛЕКС Ксюша		15:25-16:05 КОМПЛЕКС Татьяна		16:05-16:50 ПЕРВОКЛАШКА+	15:20-16:05 ПЕРВОКЛАШКА+	
16:00		16:10-16:50 КОМПЛЕКС Ксюша		NEW!!! МАМА FIT2 (после родов) Ксюша		16:10-16:50 КОМПЛЕКС Татьяна	16:50-17:35 ПЕРВОКЛАШКА+	
17:00	NEW!!! BODY SCULPT Татьяна			NEW!!! МАМА FIT (для беременных) Ксюша	ТАБАТА Радмила			
18:00	STRECHING Оксана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	STRECHING Оксана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	DINAMIC STRETCH Радмила			
19:00	BODY ALL Оксана	PILATES Рустам	BODY ALL Оксана	CIRCUIT TRAINING Таня				
20:00			NEW!!! с 10.04 DANCE MIX Таня П					
<b>МАЛЫЙ ЗАЛ</b>								
8:00				NEW!!! НИЗКИЙ ГАМАК МАША				
9:00	YOGA Оксана	9:20 *ГАМАКИ Маша дети	YOGA Оксана	9:20 *ГАМАКИ Маша дети				
10:00					10:00 Фристайл Оксана	10:00 *TRX MIX Радмила		
11:00							NEW!!! МАМА FIT2 (после родов) Ксюша	
							12:15-13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
16:10							16:10 *ГАМАКИ дети Маша	
17:10	*ГАМАКИ дети Ксюша		*ГАМАКИ дети Ксюша				NEW!!! 17.10 Аэрострейчинг Ксюша	
18:10	*HOT IRON I Радмила	MISS FIT Рустам	*HOT IRON I Радмила	MISS FIT Рустам				
19:10	STRETCH+ МФР Радмила	CIRCUIT TRAINING Таня	*TRX MIX Радмила	PILATES Рустам				
20:10		* ГАМАКИ Оксана		YOGA Оксана				
<b>АКВААЭРОБИКА</b>								
10:05						Настя (4 дор.)		
10:50	Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)					
17:35							Маша (2 дор.)	
18:20		Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)				
19:05	Настя (3 дор.)	Оксана (2 дор.)		Оксана (4 дор.)				

\* - **Обязательна запись в группу. При неявке и отсутствии отмены-списание денежных средств за занятие.**

!!! - **Идёт запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии.**

     Фитнес дети  
     Силовые направления  
     Функциональные

     Аквааэробика  
     Мягкие классы  
     Танцевальные

     Мини группа  
     ЗАЛ ЗАНЯТ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм



В Контакте

