

Расписание занятий в залах фитнес студии **МАЙ** т.223-86-01 доб. 1

ВНИМАНИЕ: 09 мая сокращенное расписание

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ		
БОЛЬШОЙ ЗАЛ									
9:00	09.00-10.00								
10:00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила	10.00-12.00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила	10.00-12.00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Радмила		
11:00	11.00-17.00					11.00-14.00	ПИЛАТЕС Радмила, искл. 09.05	ТАБАТА Радмила	
12:00							12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА		
13:00			13.00-16.00				13.45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
14:00							14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
15:00								15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35 ПЕРВОКЛАШКА+
15:30			15:25 КОМПЛЕКС Татьяна		15:25 КОМПЛЕКС Татьяна			16:05 ПЕРВОКЛАШКА+	15:20 ПЕРВОКЛАШКА+
16:00			16:10 КОМПЛЕКС Татьяна		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна			16:50 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
17:00					ТАБАТА Радмила				
18:00	СТРЕЙЧИНГ Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна Саввина	СТРЕЙЧИНГ Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна Саввина	ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Радмила				
19:00	БОДИ ФИТНЕС Оксана Е.	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна Саввина	БОДИ ФИТНЕС Оксана Е.	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Татьяна Саввина	19.00-21.00				
20:00	!!!*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	20.00-21.00	!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила						
МАЛЫЙ ЗАЛ									
8:00		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила		08.00-10.00			
9:00					10.00-12.00	*ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ Радмила, искл. 02, 09.05			
10:00									
11:00						!!!*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила, искл. 02, 09.05	*СТЕП ПЛАТФОРМА Татьяна Саввина		
12:00									
13:00		13.00-15.30 КСШ		13.00-15.30 КСШ					
14:00					14.00-16.00 КСШ				
16:10							*ГАМАКИ дети Татьяна Букал		
17:40		17.00-18.00		17.00-18.00	17.00-21.00				
18:10	*тренировка с мини- штангой (ХОТ АЙРОН) Радмила	*ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ Татьяна Букал	*тренировка с мини- штангой (ХОТ АЙРОН) Радмила	СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна Букал					
19:10	МОБИЛЬНОСТЬ + МФР Радмила	ПИЛАТЕС Татьяна Букал	*ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ Радмила	ПИЛАТЕС Татьяна Букал					
20:10	20.10-21.10	* ГАМАКИ Татьяна Букал	20.10-21.10	ЙОГА Оксана Е.					
АКВААЭРОБИКА									
10:05						Ольга (4 дор.)			
10:50	Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)						
18:20		Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)					
19:05		Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)	Ольга (3 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

ПЛАТНАЯ
 Мини группа!
 Зал занят

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм



В Контакте



В MAX



Фитнес студия "Сибиряк"

