

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

9 мая отмена групповых занятий в залах!

	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	PILATES Радмила (кроме 11.05)	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	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00	14:40-15:20 КОМПЛЕКС Ксюша	14:40-15:20 КОМПЛЕКС Татьяна	14:40-15:20 КОМПЛЕКС Татьяна	14:30-15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45-14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
15:00					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+
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 (кроме 9.05)	ТАБАТА Радмила		
18:00	STRECHING Оксана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	STRECHING Оксана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна (кроме 9.05)	DINAMIC STRETCH Радмила		
19:00	BODY ALL Оксана	PILATES Рустам	BODY ALL Оксана	CIRCUIT TRAINING Таня (кроме 9.05)			
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 кроме 1.05	9:20 *ГАМАКИ Маша (кроме 9.05)			
10:00					10:00 Фристайл Оксана	10:00 *TRX MIX Радмила (кроме 11.05)	
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 кроме 9.05			
19:10	STRETCH+ МФР Радмила	CIRCUIT TRAINING Таня	*TRX MIX Радмила	PILATES Рустам кроме 9.05			
20:10		* ГАМАКИ Оксана		YOGA Оксана кроме 9.05			
<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-списания денежных средств за занятие.

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

Фитнес дети  
Силловые направления  
Функциональные

Аквааэробика  
Мягкие классы  
Танцевальные

Мини группа  
ЗАЛ ЗАНЯТ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм



В Контакте





