

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

1 мая - сокращенное расписание!!! 9 МАЯ - выходной день!!!

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ		
БОЛЬШОЙ ЗАЛ									
10:00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		DINAMIC STRETCH Радмила		
11:00	МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00				МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00	МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила	
12:00							*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
13:00							13.45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
14:00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 13.00-16.00	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА			
15:00					15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35 ПЕРВОКЛАШКА+			
15:30		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	16:05 ПЕРВОКЛАШКА+	15:20 ПЕРВОКЛАШКА+			
16:00					16:50 ПЕРВОКЛАШКА+				
17:00	BODY SCULPT Татьяна				ТАБАТА Радмила				
18:00	STRECHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	STRECHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна, искл. 01.05	DINAMIC STRETCH Радмила				
19:00	BODY ALL Оксана Е.	19:10 PILATES	BODY ALL Оксана Е.	BODY SCULPT Татьяна, искл. 01.05	19.00-21.00				
20:00	*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	20.00-21.00	*ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила	20.00-21.00					
МАЛЫЙ ЗАЛ									
8:00		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила					
9:00	YOGA Оксана Е.		YOGA Оксана Е.			!!! * ФРИСТАЙЛ Оксана Е.	*TRX MIX Радмила	* STEP AEROBICS Татьяна	
10:00									*ГАМАКИ дети Ксюша
11:05									
12:00									
13:00		13.00-15.30 КСШ		13.00-15.30 КСШ					
14:00		16.00-18.00		16.00-18.00	14.00-16.00 КСШ				
16:00									
17:10									
18:10					*HOT IRON I Радмила	*TRX MIX	*HOT IRON I Радмила	17.00-21.00	17.30-19.00
19:10	MOBILITY+ МФР Радмила	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна	*TRX MIX Радмила	ГИБКОЕ ТЕЛО Ксения, искл. 01.05					
20:10	20.10-21.10	* ГАМАКИ Оксана Е.	20.00-21.30	YOGA Оксана Е. искл. 01.05					
АКВААЭРОБИКА									
7:50		Ксюша (2 дор.)		Ксюша (2 дор.) искл. 01.05					
10:05				Оксана (4 дор.)			Ксюша (4 дор.)		
10:50									
17:35									
18:20		Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)					
19:05		Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.) искл. 01.05					
19:50				Кристина Г. (2 дор.) искл. 01.05					

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

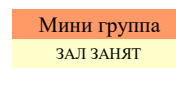
!!! - Идёт запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии.



Фитнес дети
Силовые направления
Функциональные



Аквааэробика
Мягкие классы
Танцевальные



Мини группа
ЗАЛ ЗАНЯТ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте



