

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

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
01.07-06.07.26					
БОЛЬШОЙ ЗАЛ					
17:00					ТАБАТА Ольга Ф.
18:00	СТРЕЙЧИНГ Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна С.	СТРЕЙЧИНГ Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна С.	ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Ольга Ф.
19:00	БОДИ ФИТНЕС Оксана Е.	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна С.	БОДИ ФИТНЕС Ольга Ф.	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Татьяна С.	
МАЛЫЙ ЗАЛ					
18:10	*тренировка с мини-штангой Ольга Ф.		*тренировка с мини-штангой Ольга Ф.		
19:10	ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Ольга Ф.		*ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ Оксана Е.		
07.07-12.07.26					
БОЛЬШОЙ ЗАЛ					
17:00					ТАБАТА Татьяна С.
18:00	СТРЕЙЧИНГ Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна С.	СТРЕЙЧИНГ Татьяна С.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна С.	ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Татьяна С.
19:00	БОДИ ФИТНЕС Оксана Е.	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна С.	БОДИ ФИТНЕС Татьяна С.	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Татьяна С.	
МАЛЫЙ ЗАЛ					
18:10	*тренировка с мини-штангой Ольга Ф.		*тренировка с мини-штангой Ольга Ф.		
19:10	ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Ольга Ф.				
13.07-19.07.26					
БОЛЬШОЙ ЗАЛ					
17:00					ТАБАТА Радмила
18:00	СТРЕЙЧИНГ Татьяна С.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна С.	СТРЕЙЧИНГ Татьяна С.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна С.	ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Радмила
19:00	БОДИ ФИТНЕС Татьяна С.	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна С.	БОДИ ФИТНЕС Татьяна С.	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Татьяна С.	
20:00	*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила 13-31.07		*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила 13-31.07		
МАЛЫЙ ЗАЛ					
8:00		*ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила 13-31.07		*ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила 13-31.07	
18:10	*тренировка с мини-штангой Радмила		*тренировка с мини-штангой Радмила		
19:10	МОБИЛЬНОСТЬ + МФР Радмила		*ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ Радмила		
20.07-31.07.26					
БОЛЬШОЙ ЗАЛ					
17:00					ТАБАТА Радмила
18:00	СТРЕЙЧИНГ Татьяна Б.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна Б.	СТРЕЙЧИНГ Татьяна Б.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна Б.	ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕЙЧИНГ Радмила
19:00	БОДИ ФИТНЕС Татьяна Б.	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна Б.	БОДИ ФИТНЕС Татьяна Б.	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Татьяна Б.	
20:00	*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила 13-31.07		*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила 13-31.07		
МАЛЫЙ ЗАЛ					
8:00		*ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила 13-31.07		*ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила 13-31.07	
18:10	*тренировка с мини-штангой Радмила		*тренировка с мини-штангой Радмила		
19:10	МОБИЛЬНОСТЬ + МФР Радмила		*ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ Радмила		

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

	Мягкие классы
	Силовые направления
	Функциональные

ПЛАТНАЯ

Мини группа!

В Телеграмм

Приглашаем вступить в нашу группу

В Контакте

в MAX

Фитнес студия "Сибиряк"

