

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

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
БОЛЬШОЙ ЗАЛ								
8:40								
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	PILATES Радмила *НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	ТАБАТА Радмила	
12:00							12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
13:00							13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
14:00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00		15:25 КОМПЛЕКС Татьяна		15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА 16:05 ПЕРВОКЛАШКА+ 16:50 ПЕРВОКЛАШКА+	13:45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА
15:00							16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	16:10 КОМПЛЕКС Татьяна
15:30								
16:00								
17:00					ТАБАТА Радмила			
18:00	STRECHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	STRECHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	DINAMIC STRETCH Радмила			
19:00	BODY ALL Оксана Е.	19:10 PILATES Татьяна Б.	BODY ALL Оксана Е.	BODY SCULPT Татьяна	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				
9:00								
10:00	!!!* YOGA Оксана Е.		!!!* YOGA Оксана Е.		!!! * ФРИСТАЙЛ Оксана Е.	*TRX MIX Радмила		
11:05							*STEP AEROBICS Татьяна	
12:00								
13:00			13.00-15.30 КСШ	13.00-15.30 КСШ				
14:00					14.00-16.00 КСШ			
16:00								
17:40			16.00-18.00	16.00-18.00		*ГАМАКИ (дети) Татьяна Б.		
18:10	*HOT IRON I Радмила	*TRX MIX Татьяна Б.	*HOT IRON I Радмила	BODY BAR TRAINING Татьяна Б.	17.00-21.00			
19:10	MOBILITY+ МФР Радмила	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна	*TRX MIX Радмила	PILATES Ксения				
20:10	20.10-21.10	* ГАМАКИ Оксана Е.	20.10-21.10	YOGA Оксана Е.				
АКВААЭРОБИКА								
7:50								
10:05							Ксюша (4 дор.)	
10:50	Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)					
17:35						Оксана (4 дор.)		
18:20			Оксана (4 дор.)			Оксана (4 дор.)		
19:05		Оксана (4 дор.)	Оксана (4 дор.)					
19:50								

* - 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 ЗАНЯТИЙ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте

