

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

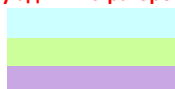
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ		
БОЛЬШОЙ ЗАЛ									
9:00	09.00-10.00								
10:00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		DINAMIC STRETCH Радмила		
11:00	11.00-17.00				11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила		
12:00						!!!*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА		
13:00						13.45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА		
14:00			13.00-16.00			14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА		
15:00						15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35 ПЕРВОКЛАШКА+		
15:30			15:25 КОМПЛЕКС			15:25 КОМПЛЕКС	16:05 ПЕРВОКЛАШКА+	!!! 15:20 *ПЕРВОКЛАШКА+	
16:00	16:10 КОМПЛЕКС	16:10 КОМПЛЕКС		16:50 ЗДОРОВАЯ СПИНА					
17:00				ТАБАТА Радмила					
18:00	STRETCHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна Саввина	STRETCHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна Саввина	DINAMIC STRETCH Радмила				
19:00	BODY ALL Оксана Е.	КРУГОВАЯ ТРЕН. Татьяна Саввина	BODY ALL Оксана Е.	BODY SCULPT 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					
9:00									
10:00	!!!* YOGA Оксана Е.		!!!* YOGA Оксана Е.		!!! * ФРИСТАЙЛ Оксана Е.	*TRX MIX Радмила			
11:05	13.00-15.30 КСШ				13.00-15.30 КСШ	14.00-16.00 КСШ			
12:00									
13:00									
14:00									
16:10									
17:40	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-21.00	*ГАМАКИ дети Татьяна Букал					
18:10	*TRX MIX Татьяна Букал	*HOT IRON I Радмила		BODY BAR TRAINING Татьяна Букал					
19:10	PILATES Татьяна Букал	*TRX MIX Радмила		PILATES Татьяна Букал					
20:10	20.10-21.10	20.10-21.10		YOGA Оксана Е.					
АКВААЭРОБИКА									
10:05						Ксюша (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.)
19:50									*Ксюша !!! с 9.10 (2 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
Танцевальные

Мини группа
ЗАЛ ЗАНЯТ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте

