

Расписание занятий в залах фитнес- студии ОКТЯБРЬ

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ				
БОЛЬШОЙ ЗАЛ											
8:00	Ст.поколение Ольга (дирекция)	08:50-09:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет	09:00-17:00	08:50-09:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет		09:00-10:00					
9:00	Ст. поколение II гр. ОЛЬГА			ЗОЖ. Старшее поколение	09.20 Ст. поколение II гр. ОЛЬГА						
9:30				10.20 Ст. поколение I гр. ОЛЬГА	Ст.поколение IIIгр. Китиа	F-TRAINING	**10.30 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА				
10:00	Ст. поколение I гр. ОЛЬГА	ЗОЖ. Старшее поколение		11.20 Ст.поколение Ольга (дирекция)		PILATES	**11.30 ЙОГАТЕРАПИЯ				
11:00		Ст.поколение IIIгр. Китиа									
12:00	12.00-17.00	13.00-14.30		13.00-14.30	12:00-17:00			12.45 Здоровая спина дети 10-13 лет			
13:00									13.40 Здоровая спина дети 10-13 лет		
14:00										14.15 Здоровая спина дети 10-13 лет	14.35 Первоклашка+ дети 7-8 лет
15:00						14:50-15:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет	14:50-15:20 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)				
15:30						15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет	15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет			15.10 Здоровая спина дети 10-13 лет	
16:00 / 16:30			16:20-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет			16:20-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет			16.05-16.50 Первоклашка+ дети 7-8 лет		
17:00			LOW body			ЛЕДИ +	БОДИ-ФИТНЕС	PILATES	F-TRAINING	16.50-17.35 Первоклашка+	
18:00			PILATES			БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	LOW body	ATHLETIC Stretch	17.35-18.20 Первоклашка+	
19:00	БОДИ-ФИТНЕС	PILATES	F-TRAINING	БОДИ-ФИТНЕС	YOGA 1 час.						
20:00	POWER YOGA	20:10 STRIP DANCE	ATHLETIC Stretch	DANCE MIX							
МАЛЫЙ ЗАЛ											
9:00		YOGA 1 час.			YOGA 1 час.						
10:00	**PILATES	**СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	** PILATES		**TRX ПЕТЛИ						
15:00					зал Художественная гимнастика						
16:50	"ладушки" (дети 3-4 года)			"ладушки" (дети 3-4 года)							
17:10					**ЛЕДИ +	16:50 ТАБАТА					
18:10	HOT IRON I	CARDIO STRIKE	TRX ПЕТЛИ	STRETCH. ГАМАКИ	HOT IRON I	17:50 BODY STRETCH					
19:10	BODY STRETCH	Интервал. Тренировка	ЗДОРОВАЯ СПИНА. NEW	PILATES	LOW body						
20:10	LOW body	STRETCH. ГАМАКИ	PILATES	TRX ПЕТЛИ	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ						
21:10											
АКВААЭРОБИКА											
7:50											
10:05											
10:50											
11:35											
18:20											
19:05											
19:50											

**** Идет запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии**

	Ксения Алексеева
	Оксана Егорова
	Ольга Федорина
	Радмила Китиа
	Яна Кардаш
	Евгения Карандаева
	Евгения Миллер
	Анастасия Першина
	КАРДИО тренажеры