Расписание занятий в залах фитнес ДЕКАБРЬ тел: 2238601 (доб 1)

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
8:40		08:40-09:20 КОМПЛЕКС		08:40-09:20 КОМПЛЕКС			
10:00		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ			ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ (кроме 30/12)	F-TRANING Радмила	STRECHING Радмила
11:00						PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила
12:00						ТАНЕЦ ЖИВОТА Юлия	12:15-13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА
13:00							13:00-13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА
14:00						14:30-15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45-14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА
15:00		14:40-15:20 КОМПЛЕКС		14:40-15:20 КОМПЛЕКС		15:15-16:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35-15:20 ПЕРВОКЛАШКА+
15:30		15:25-16:05 КОМПЛЕКС		15:25-16:05 КОМПЛЕКС		16:05-16:50 ПЕРВОКЛАШКА+	15:20-16:05 ПЕРВОКЛАШКА+
16:00		16:10-16:50 КОМПЛЕКС	ПОЗВОНОЧНИК 3D 12+	16:10-16:50 КОМПЛЕКС	ПОЗВОНОЧНИК 3D 12+	16:50-17:35 ПЕРВОКЛАШКА+	
17:00	BODY ALL Оксана		F-TRANING Радмила	STRETCHING Оксана	ТАБАТА (кроме 30/12) Радмила	17:35-18:20 ПЕРВОКЛАШКА+	
18:00	3D TRANING Радмила	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	3D TRANING Оксана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	3D TRANING (кроме 23/12) Яна		
19:00	BODY ALL Радмила	PILATES Яна	BODY ALL Оксана	BODY SCULPT Татьяна	BODY ALL (кроме 23 и 30/12) Яна		
20:00	YOGA Оксана	ТАНЕЦ ЖИВОТА Юлия	STRETCHING (кроме 28/12) Радмила	DANCE MIX (кроме 29/12) Яна			
МАЛЫЙ ЗАЛ							
8:00							
9:00	YOGA Оксана	** СУСТАВ. ГИМН. Каролина	YOGA Оксана	** СУСТАВ. ГИМН. Каролина	ГАМАКИ Оксана		
10:00		**YOGA 1,5ч Каролина		**YOGA 1,5ч Каролина	ФРИСТАЙЛ Оксана		
15:00							
16:00						**ЗДОРОВАЯ СПИНА Каролина	
17:10					ГАМАКИ (кроме 23/12) Яна		**YOGA 1,5ч Каролина
18:10	HOT IRON I Оксана	TRX ПЕТЛИ Яна	HOT IRON I Радмила	TRX ПЕТЛИ (кроме 29/12) Яна	STRETCHING (кроме 30/12) Радмила		
19:10	STRETCH+ МФР Оксана	BODY SCULPT Татьяна	STRETCH+ МФР Радмила	PILATES (кроме 29/12) Яна	**YOGA 1,5ч Каролина		
20:10		ГАМАКИ Оксана		YOGA Оксана	20.40 ** Fitness mix !!! бесплатно		
АКВААЭРОБИКА							
7:50		Таня (2 дор.)		Таня (2 дор.)			
10:05						Яна (4 дор.)	
10:50	Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)				
18:20		Оксана (3 дор.)		Оксана (4 дор.)			
19:05	Яна (3 дор.)	Оксана (2 дор.)	Таня (2 дор.)	Оксана (3 дор.)			
19:50	Радмила (2 дор.)		Оксана (2 дор.)				

**

Идет запись в группу. Информация у администраторов фитнес

	Фитнес дети		**Аквааэробика**
	Силовые направления		**Мягкие классы**
	Функциональные		**Танцевальные**

Мини группы

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте