

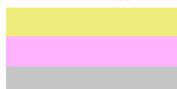
## Расписание занятий в залах фитнес студии ДЕКАБРЬ т.223-86-01 доб1.

31.12.2025 - 02.01.2025 выходные дни!

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
<b>БОЛЬШОЙ ЗАЛ</b>								
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	санитарный перерыв	13.00-16.00	санитарный перерыв	11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила	
12:00							12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
13:00						13.45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
14:00						14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
15:00						15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35 ПЕРВОКЛАШКА+	
15:30						15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	16:05 ПЕРВОКЛАШКА+
16:00	16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	16:50 ЗДОРОВАЯ СПИНА					
17:00					ТАБАТА Радмила			
18:00	STRETCHING Оксана Е.	здоровая спина. Татьяна С. Искл 30.12	STRETCHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна Саввина	DINAMIC STRETCH Радмила			
19:00	BODY ALL Оксана Е.	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна С. Искл 30.12	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					
<b>МАЛЫЙ ЗАЛ</b>								
8:00		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила		08.00-10.00		
9:00								
10:00						*TRX MIX Радмила		
11:05								
12:00						!!!*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	*STEP AEROBICS Татьяна Саввина	
13:00		13.00-15.30 КСШ		13.00-15.30 КСШ				
14:00					14.00-16.00 КСШ			
16:10							*ГАМАКИ дети Татьяна Букал	
17:40		17.00-18.00		17.00-18.00		*ГАМАКИ дети Татьяна Букал		
18:10	*HOT IRON I Радмила искл. 29.12	*TRX MIX Татьяна Букал	*HOT IRON I Радмила	BODY BAR TRAINING Татьяна Букал	17.00-21.00			
19:10	МОБИЛІТУ+ МФР Радмила искл. 29.12	PILATES Татьяна Букал	*TRX MIX Радмила	PILATES Татьяна Букал				
20:10	20.10-21.10	* ГАМАКИ Татьяна Б искл.30.12	20.10-21.10	YOGA Оксана Е.				
<b>АКВААЭРОБИКА</b>								
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.) искл. 30.12		Оксана (4 дор.)				
19:50				Ксюша (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

Мини группа  
Зал занят

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте



