

## Расписание занятий в залах фитнес- студии МАЙ

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ			
<b>БОЛЬШОЙ ЗАЛ</b>										
9:00		08:50-09:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет		08:50-09:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет	ЗОЖ. Старшее поколение					
10:00	Ст. поколение II гр. ОЛЬГА	ЗОЖ. Старшее поколение		Ст. поколение II гр. ОЛЬГА		F-TRAINING				
11:00	Ст. поколение I гр. ОЛЬГА	Ст.поколение IIIгр. Китиа		Ст. поколение I гр. ОЛЬГА	Ст.поколение IIIгр. Китиа	PILATES	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА			
12:00							МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ			
13:00	13.00-17.00	13.00-14.30	13.00-17.00	13.00-14.30	13.00-17.00	Художественная гимнастика	13.45 Здоровая спина дети 10-13 лет			
14:00									14.10 Здоровая спина дети 10-13 лет	
15:00		14:50-15:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет				14:50-15:20 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)				15.05 Здоровая спина дети 10-13 лет
15:30		15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет				15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет				16.05-16.50 Первоклашка+ дети 7-8 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				16.50-17.35 Первоклашка+
17:00	LOW body	ЛЕДИ +	БОДИ-ФИТНЕС	PILATES	F-TRAINING	17.35-18.20 Первоклашка+				
18:00	FIT-BALL	БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	LOW body	ATLETIC Stretch					
19:00	БОДИ-ФИТНЕС	PILATES	F-TRAINING	БОДИ-ФИТНЕС	YOGA 1 час.					
20:00	POWER YOGA	20.15 ТАНЕЦ ЖИВОТА	ATLETIC Stretch	20.10 DANCE MIX						
<b>МАЛЫЙ ЗАЛ</b>										
9:00		YOGA 1 час.			YOGA 1 час.					
10:00	PILATES	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	PILATES		TRX ПЕТЛИ					
11:00										
12:00										
15:00					Художественная гимнастика					
16:30	"ЛАДУШКИ" (дети 3-4 года)			"ЛАДУШКИ" (дети 3-4 года)						
17:10	****STRETCH. ГАМАКИ									
18:10	HOT IRON I	CARDIO STRIKE	TRX ПЕТЛИ	STRETCH. ГАМАКИ	HOT IRON I					
19:10	BODY STRETCH	Интервал. Тренировка	ЗДОРОВАЯ СПИНА. NEW	PILATES	LOW body					
20:10	LOW body	STRETCH. ГАМАКИ	PILATES	TRX ПЕТЛИ						
21:10										
<b>АКВААЭРОБИКА</b>										
7:50										
10:05										
10:50										
11:35										
18:20										
19:05										
19:50										

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

	Валерия Сергеева
	Оксана Егорова
	Ольга Федорина
	Радмила Китиа
	Яна Кардаш
	Евгения Карандаева
	Анна Молчанова
	КАРДИО тренажеры