

Расписание занятий в залах фитнес СЕНТЯБРЬ

тел: 2238601 (доб 1)

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
9:00		08:40-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет		08:40-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет			
9:20	09.20 Ст. поколение I гр. Татьяна			09.20 Ст. поколение II гр. Татьяна			
10:00	10.30 Ст. поколение I гр. Татьяна	** ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ		10.30 Ст. поколение I гр. Татьяна	** ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ	F-TRAINING	ЙОГА-ТЕРАПИЯ
11:00		Ст.поколение IIIгр. Радмила			Ст.поколение IIIгр. Радмила	PILATES	ТАБАТА
		12.00 Ст. поколение Радмила			12.00 Ст. поколение Радмила		
							11:50-12:50 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 13-15 лет
13:00						14:15-15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 10-13 лет	13:30-14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 10-13 лет
14:00							
15:00	13:00 -16:50	14:40-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет	13:00 -16:50	14:40-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет	14:00 -16:50	15:05-16:05 ЗДОРОВАЯ СПИНА дети 10-13 лет	14:25-15:20 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет
15:30		15:25-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет		15:25-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет		15:55-16:50 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет	15:10-16:05 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет
16:00 / 16:30		16:10-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет		16:10-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9 лет		16:40-17:35 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет	
17:00	LOW body		БОДИ-ФИТНЕС		F-TRAINING	17:25-18:20 ПЕРВОКЛАШКА+ дети 7-8 лет	
18:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	ИНТЕРВАЛЬНАЯ тренировка	ЙОГА-ТЕРАПИЯ		
19:00	БОДИ-ФИТНЕС	19.10 PILATES	F-TRAINING	БОДИ-ФИТНЕС	YOGA		
20:00	YOGA		STRETCH МФР	20:10 DANCE MIX			
МАЛЫЙ ЗАЛ							
9:00		YOGA			YOGA		
10:00	**ТАБАТА		**ТАБАТА				
12:00							**12:00-12:40 ДЕТСКИЙ ФИТНЕС дети 4-6 лет
17:10		** ЗДОРОВАЯ СПИНА	** Здоровая спина дети 13-15 лет	** BODY STRETCH			
18:10	18:00 HOT IRON I	** TRX ПЕТЛИ	**NEW 3D ТРЕНИРОВКА	** ЙОГА В ГАМАКАХ	HOT IRON I		
19:10	19:00 BODY STRETCH	ИНТЕРВАЛЬНАЯ тренировка	**TRX ПЕТЛИ	PILATES	LOW body		
20:10	LOW body						
АКВААЭРОБИКА							
7:50		3 дорожки			3 дорожки		
10:05					4 дорожки		
10:50	4 дорожки		4 дорожки				
11:35							
18:20	4 дорожки	3 дорожки		4 дорожки			С 1.10 4 дорожки
19:05	3 дорожки	2 дорожки	4 дорожки	4 дорожки			
19:50	3 дорожки		4 дорожки	4 дорожки			

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

	Ксения Алексеева
	Оксана Егорова
	Радмила Китиа
	Кардио тренажеры

	Кардаш Яна
	Евгения Миллер
	Саввина Татьяна
