

Расписание занятий в залах фитнес-студии ОКТЯБРЬ

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
9:00	Ст.поколение Ольга (дирекция)	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	Ст.поколение Ольга (дирекция)	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		13.00-14.30		13.00-14.30		Художественная гимнастика	13.45 Здоровая спина дети 10-13 лет
14:00						14.10 Здоровая спина дети 10-13 лет	
15:00	13.00-16.00	14:50-15:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет	13.00-17.00	14:50-15:20 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)	13.00-17.00	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+	DANCE mix
17:00	LOW body	ЛЕДИ +	БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	F-TRAINING	17.35-18.20 Первоклашка+	
18:00	FIT-BALL	БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	LOW body	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА		19.15 PILATES
19:00	БОДИ-ФИТНЕС	PILATES	F-TRAINING	БОДИ-ФИТНЕС	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ		
20:00	POWER YOGA	20.15 ТАНЕЦ ЖИВОТА	ATLETIC Stretch	20.10 FREE-DANCE	YOGA 1 час.		
МАЛЫЙ ЗАЛ							
9:00	**HOT IRON I	YOGA 1 час.	**HOT IRON I		YOGA 1 час.		
10:00	**PILATES	**СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	**PILATES		**БОДИ-ФИТНЕС		
11:00							
12:00							
15:00					Художественная гимнастика		
16:30	"ПАДУШКИ" (дети 3-4 года)			"ПАДУШКИ" (дети 3-4 года)			
17:10		**ТИНЕЙДЖЕРЫ		**ТИНЕЙДЖЕРЫ	ЛЕДИ +		
18:10	HOT IRON I	CARDIO STRIKE	ФИТ. ЗДОР СПИНА	STRETCH. ГАМАКИ	HOT IRON I		
19:10	BODY STRETCH	19.15 Интервал. Степ	HOT IRON II	**PILATES	LOW body		
20:10	LOW body	STRETCH. ГАМАКИ	PILATES	HOT IRON ADVANCED			
21:10	HOT IRON ADVANCED						
АКВААЭРОБИКА							
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