

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

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
Занятия на кардио тренажерах понедельник- пятница 13.00-15.00							
8:40		08:40-09:20 КОМПЛЕКС		08:40-09:20 КОМПЛЕКС			
10:00		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ			ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ	F-TRAINING Радмила	STRETCHING 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		16:10-16:50 КОМПЛЕКС		16:50-17:35 ПЕРВОКЛАШКА+	
17:00	BODY ALL Оксана		F-TRAINING Радмила	STRETCHING Оксана	ТАБАТА Радмила	17:35-18:20 ПЕРВОКЛАШКА+	
18:00	3D TRAINING Радмила	ЗДОРОВАЯ СПИНА Маша	3D TRAINING Оксана, искл. 08.03	ЗДОРОВАЯ СПИНА Маша	STRETCHING Радмила		
19:00	BODY ALL Радмила	PILATES Яна	BODY ALL Оксана	BODY SCULPT Маша	BODY ALL Маша		
20:00	YOGA Оксана	ТАНЕЦ ЖИВОТА Юлия		DANCE MIX Яна			
МАЛЫЙ ЗАЛ							
8:00							
9:00	YOGA Оксана		YOGA Оксана		*ГАМАКИ Оксана		
10:00					ФРИСТАЙЛ Оксана		
17:10							16:20-17:00 ГАМАКИ ДЕТИ Оксана
18:10	*HOT IRON I Оксана	*TRX ПЕТЛИ Яна	*HOT IRON I Радмила	*TRX ПЕТЛИ Яна			
19:10	STRETCH+ МФР Оксана	BODY SCULPT Маша	STRETCH+ МФР Радмила, искл. 08.03	PILATES Яна			
20:10	**LATINA MIX Маша	*ГАМАКИ Оксана	STRETCHING Маша, искл. 08.03	YOGA Оксана	YOGA Маша		
АКВАЭРОБИКА							
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	Маша (2 дор.)	Оксана (2 дор.)	Маша (2 дор.), искл. 08.03	Оксана (3 дор.)			
19:50	Радмила (3 дор.)		Оксана (3 дор.)				

* Обязательна запись в группу. При неявке и отсутствии отмены- списание денежных средств за занятие.

**

Идет запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии

	Фитнес дети
	Силовые направления
	Функциональные

	Акваэробика
	Мягкие классы
	Танцевальные

Мини группы

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм



В Контакте



