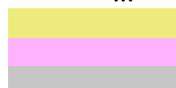


## Расписание занятий в залах фитнес студии ОКТЯБРЬ т.223-86-01 доб1.

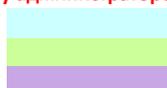
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>БОЛЬШОЙ ЗАЛ</b>							
8:40		08:40 КОМПЛЕКС Ксюша		08:40 КОМПЛЕКС Ксюша			
10:00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		DINAMIC STRETCH Радмила
11:00	МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00				МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила
12:00						МАМА FIT (для беременных) Ксюша	12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА
13:00			МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 13.00-16.00			13.45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА
14:00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00					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+	15:20 ПЕРВОКЛАШКА+
16:00		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна		16:50 ПЕРВОКЛАШКА+	
17:00	BODY SCULPT Татьяна	17.00-18.00		17.00-18.00	ТАБАТА Радмила		
18:00	STRECHING Оксана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	STRECHING Оксана	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	DINAMIC STRETCH Радмила		
19:00	BODY ALL Оксана	19:10 PILATES Рустам	BODY ALL Оксана	BODY SCULPT Татьяна	19.00-21.00		
20:00		20.00-21.00		20.00-21.00			
<b>МАЛЫЙ ЗАЛ</b>							
9:00	YOGA Оксана	9:20 *ГАМАКИ дети Ксюша	YOGA Оксана	9:20 *ГАМАКИ дети Ксюша	!!! * ГАМАКИ Оксана		
10:00					Мини группа Оксана	*TRX MIX Радмила	
11:00							МАМА FIT2 (после родов) Ксюша
16:20							*ГАМАКИ дети Ксюша
17:10	*ГАМАКИ дети Ксюша	16.00-18.00	*ГАМАКИ дети Ксюша	16.00-18.00			Аэрострейчинг Ксюша
18:10	*HOT IRON I Радмила	STRONG BODY Рустам	*HOT IRON I Радмила	HIIT funcional Рустам	17.00-21.00	17.30-19.00	
19:10	MOBILITY+ МФР Радмила	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна	*TRX MIX Радмила	ГИБКОЕ ТЕЛО+РЕЛИЗ Рустам			
20:10		* ГАМАКИ Оксана	20.00-21.30	YOGA Оксана			
<b>АКВААЭРОБИКА</b>							
10:05						Оксана (4 дор.)	
10:50	Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)				
17:35							
18:20		Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)			
19:05		Оксана (4 дор.)		Оксана (4 дор.)			

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

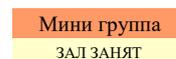
!!! - **Идёт запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии.**



**Фитнес дети**  
**Силовые направления**  
**Функциональные**



**Аквааэробика**  
**Мягкие классы**  
**Танцевальные**



**Мини группа**  
**ЗАЛ ЗАНЯТ**

Приглашаем вступить в нашу группу

**В Телеграмм**



**В Контакте**

