

## 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 Саввина 13.00-16.00		МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила				
12:00						МАМА FIT (для беременных) Ксюша	12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА				
13:00							13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА				
14:00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	13:45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА				
15:00						14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА				
15:30						15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35 ПЕРВОКЛАШКА+				
16:00		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна		16:05 ПЕРВОКЛАШКА+	15:20 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.**

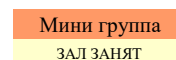
!!! - **Идёт запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии.**



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



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



**Мини группа**  
**ЗАЛ ЗАНЯТ**

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм



В Контакте

