

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

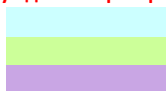
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
8:40		08:40 КОМПЛЕКС Ксюша		08:40 КОМПЛЕКС Ксюша			
10:00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		DINAMIC STRETCH Радмила
11:00	МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00		МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 13.00-16.00		МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила
12:00							12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА
13:00						13:45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА
14:00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	15:25 КОМПЛЕКС Татьяна	14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
15:00					15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35 ПЕРВОКЛАШКА+	
15:30		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	16:10 КОМПЛЕКС Татьяна	16:05 ПЕРВОКЛАШКА+	15:20 ПЕРВОКЛАШКА+		
16:00				16:50 ПЕРВОКЛАШКА+			
17:00	BODY SCULPT Татьяна			ТАБАТА Радмила			
18:00	STRECHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	STRECHING Оксана Е.	ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна	DINAMIC STRETCH Радмила		
19:00	BODY ALL Оксана Е.	19:10 PILATES Оксана Н.	BODY ALL Оксана Е.	BODY SCULPT Татьяна	19:00-21:00		
20:00	*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	20:00-21:00	20:00 - 21:30	20:00-21:00			
МАЛЫЙ ЗАЛ							
8:00		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила		!!!* ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила			
9:00	YOGA Оксана Е.		YOGA Оксана Е.				
10:00			13:00-15.30 КСШ		13:00-15.30 КСШ	!!! * ФРИСТАЙЛ Оксана Е.	*TRX MIX Радмила
11:05						*ГАМАКИ дети Ксюша	
12:00						*НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	* STEP AEROBICS Татьяна
13:00							
14:00		16:00-18.00		16:00-18.00	14:00-16.00 КСШ		
16:00							
17:10							
18:10	*HOT IRON I Радмила	*TRX MIX Оксана Н.	*HOT IRON I Радмила	INTERVAL TRAINING Оксана Н.	17:00-21:00	17:30-19:00	
19:10	MOBILITY+ МФР Радмила	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна	*TRX MIX Радмила	ГИБКОЕ ТЕЛО Оксана Н.			
20:10	20.10-21.10	* ГАМАКИ Оксана Е.	*ОСАНКА + ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Радмила	YOGA Оксана Е.			
АКВАЭРОБИКА							
7:50		Ксюша (2 дор.)		Ксюша (2 дор.)			
10:05						Ксюша (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.)			
19:50				Оксана Н. (2 дор.)			

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

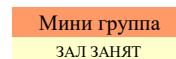
!!! - **Идёт запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии.**



Фитнес дети
Силовые направления
Функциональные



Акваэробика
Мягкие классы
Танцевальные



Мини группа
ЗАЛ ЗАНЯТ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте

