

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

31.12 - праздничный выходной день

	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 11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила	
12:00						!!! МАМА FIT (для беременных) Ксюша	12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
13:00						13.45 ПЕРВОКЛАШКА+	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА	
14:00	МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 14.00-17.00		МАУ "ЦСК" инструктор Саввина 13.00-16.00			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, искл. 30.12	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, искл. 20.12			
19:00	BODY ALL Оксана 30.12 - 17:00	19:10 PILATES Оксана Н.	BODY ALL Оксана	BODY SCULPT Татьяна	19.00-21.00			
20:00	20:10-21:10	20.00-21.00		20.00-21.00				
МАЛЫЙ ЗАЛ								
9:00	YOGA Оксана, искл. 30.12	9:20 *ГАМАКИ дети Ксюша	YOGA Оксана	9:20 *ГАМАКИ дети Ксюша	!!! * ГАМАКИ Оксана			
10:00					!!! * ФРИСТАЙЛ Оксана	*TRX MIX Радмила		
11:00							!!! МАМА FIT2 (после родов) Ксюша	
12:00							!!! * STEP AEROBICS Татьяна	
16:20		16.00-18.00		16.00-18.00			*ГАМАКИ дети Ксюша	
17:10	!!! *ГАМАКИ дети Ксюша				!!! *ГАМАКИ дети Ксюша			Аэрострейчинг Ксюша
18:10	*HOT IRON I Радмила, искл. 30.12	FULL BODY Оксана Н.	*HOT IRON I Радмила	INTERVAL TRAINING Оксана Н.	17.00-21.00	17.30-19.00		
19:10	MOBILITY+ МФР Радмила, искл. 30.12	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна	*TRX MIX Радмила	ГИБКОЕ ТЕЛО Оксана Н.				
20:10		* ГАМАКИ Оксана	20.00-21.30	YOGA Оксана				
АКВАЭРОБИКА								
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

Акваэробика

Мягкие классы

Танцевальные

Мини группа

ЗАЛ ЗАНЯТ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте

