

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

!!!Новинки!!! с 10.02.2025 г.

	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 Саввина 14.00-17.00	МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00	PILATES Радмила	ТАБАТА Радмила
12:00								12:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА
13:00							13:45 ПЕРВОКЛАШКА+ 14:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА	13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 13:45 ЗДОРОВАЯ СПИНА
14:00					15:15 ЗДОРОВАЯ СПИНА	14:35 ПЕРВОКЛАШКА+		
15:00						16:05 ПЕРВОКЛАШКА+ 16:50 ПЕРВОКЛАШКА+	15:20 ПЕРВОКЛАШКА+	
15:30		15:25 КОМПЛЕКС Татьяна		15:25 КОМПЛЕКС Татьяна				
16:00		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна		16:10 КОМПЛЕКС Татьяна				
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.	9:20 !!!*ГАМАКИ дети Ксюша	YOGA Оксана Е.	9:20!!! *ГАМАКИ дети Ксюша				
10:00					!!! * ФРИСТАЙЛ Оксана Е.	*TRX MIX Радмила		
12:00						!!! *НЕТ ПРОБЛЕМНЫМ ЗОНАМ Радмила	!!! * STEP AEROBICS Татьяна	
13:00		13.00-15.30 КСШ		13.00-15.30 КСШ				
14:00					14.00-16.00 КСШ			
16:00		16.00-18.00		16.00-18.00			*ГАМАКИ дети Ксюша	
17:10								
18:10	*HOT IRON 1 Радмила	FULL BODY Оксана Н.	*HOT IRON 1 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.				
АКВААЭРОБИКА								
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.)				

* - **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



