

Расписание занятий в залах фитнес- студии СЕНТЯБРЬ- ОКТЯБРЬ

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗАЛ							
8:00	Ст.поколение Ольга (дирекция)	08:50-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		08:50-09:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет			
9:00	Ст. поколение II гр. ОЛЬГА			09.20 Ст. поколение II гр. ОЛЬГА			**09.30 ЙОГАТЕРАПИЯ
9:20							
10:00	Ст. поколение I гр. ОЛЬГА	ЗОЖ. Старшее поколение с 15.09		10.20 Ст. поколение I гр. ОЛЬГА	ЗОЖ. Старшее поколение с 15.09	F-TRAINING	**10.30 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА
11:00		Ст.поколение IIIгр. Китиа		11.20 Ст.поколение Ольга (дирекция)	Ст.поколение IIIгр. Китиа	PILATES	
12:00							12.45 Здоровая спина дети 10-13
13:00							13.40 Здоровая спина дети 10-13 лет
14:00						14.15 Здоровая спина дети 10-13 лет	
15:00		14:50-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		14:50-15:20 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет			14.35 Первоклашка+ дети 7-8 лет
15:30		15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет		15:35-16:05 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 10-13 лет		15.10 Здоровая спина дети 10-13 лет	
16:00 / 16:30		16:20-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		16:20-16:50 КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн дети 7-9лет		16.05 Первоклашка+ дети 7-8 лет	
17:00	LOW body	**ЛЕДИ + с 15.09	БОДИ-ФИТНЕС	PILATES	F-TRAINING	16.50 Первоклашка+	17.30 ** FREE-DANCE
18:00	FIT-BAII	БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	LOW body	ЗДОРОВАЯ СПИНА. NEW	17.35 Первоклашка+	
19:00	БОДИ-ФИТНЕС	19.10 PILATES	F-TRAINING	БОДИ-ФИТНЕС	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА		
20:00	POWER YOGA	20:10 **BOSU	STRETCH MIX	DANCE MIX	YOGA		
МАЛЫЙ ЗАЛ							
9:00		YOGA			YOGA		
10:00	PILATES	**СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	** PILATES		**TRX ПЕТЛИ		
17:10					**ЛЕДИ + с 15.09	**16:50 ТАБАТА	
18:10	HOT IRON I	CARDIO STRIKE	TRX ПЕТЛИ	*STRETCH. ГАМАКИ	HOT IRON I	**17:50 BODY STRETCH	
19:10	BODY STRETCH	Интервал. Тренировка	ЗДОРОВАЯ СПИНА. NEW	Интервал. Тренировка	ФИТНЕС ГАМАК		
20:10	LOW body	STRETCH. ГАМАКИ	PILATES	BODY STRETCH	LOW body		
ЗАЛ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА							
		Художественная гимнастика 14.30-16.30		Художественная гимнастика 14.30-16.30	Художественная гимнастика 14.30-16.30	Художественная гимнастика 10.00-11.00	ШКОЛА МОДЫ 09.00-13.00
17:00	**Непоседы (дети 5-8 лет) 45 минут	**Тинейджеры (13-15 лет)	**Непоседы (дети 5-8 лет) 45 минут	Тинейджеры (13-15 лет)			
18:00	**ЛАДУШКИ (дети 3-4 года) 40 минут	"Счастливая гимнастика" 18.30-20.00	**ЛАДУШКИ (дети 3-4 года) 40 минут	"Счастливая гимнастика" 18.30-20.00	ШКОЛА МОДЫ 18.00-21.00		
19:00	ШКОЛА МОДЫ 19.00-21.00		ШКОЛА МОДЫ 19.00-21.00				
20:00							
АКВААЭРОБИКА							
7:50		2 дорожки			2 дорожки		
10:05						4 дорожки	
10:50	4 дорожки		4 дорожки				
11:35							
18:20	4 дорожки	4 дорожки		4 дорожки			4 дорожки
19:05	3 дорожки	2 дорожки	4 дорожки	4 дорожки	** с 01.10 2 дор.		
19:50	4 дорожки		3 дорожки	4 дорожки	** с 01.10 3 дор.		

**

*

**Идет запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии
В расписании возможны изменения**

	Ксения Алексеева
	Оксана Егорова
	Ольга Федорина
	Радмила Китиа

	Елена Гурьева
	Евгения Миллер
	Анастасия Першина
	КАРДИО тренажеры