

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

Расписание 09.01-31.01.2025

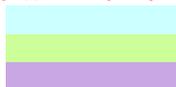
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
<b>БОЛЬШОЙ ЗАЛ</b>								
8:40		08:40 КОМПЛЕКС Ксюша		08:40 КОМПЛЕКС Ксюша				
10:00	ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ Радмила		DINAMIC STRETCH Радмила	
11:00	МАУ "ЦСК" инструктор 11.00-14.00				МАУ "ЦСК" инструктор 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	17.00-18.00		17.00-18.00	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		20.00-21.00		20.00-21.00				
<b>МАЛЫЙ ЗАЛ</b>								
9:00	YOGA Оксана Е.	9:20 !!!*ГАМАКИ дети Ксюша	YOGA Оксана Е.	9:20!!! *ГАМАКИ дети Ксюша	!!! * ГАМАКИ Оксана Е.			
10:00					!!! * ФРИСТАЙЛ Оксана Е.	*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	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	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна	*TRX MIX Радмила	ГИБКОЕ ТЕЛО Оксана Н.				
20:10		* ГАМАКИ Оксана Е.		YOGA Оксана Е.				
<b>АКВАЭРОБИКА</b>								
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**



**Акваэробика**  
**Мягкие классы**  
**Танцевальные**

Мини группа  
ЗАЛ ЗАНЯТ

Приглашаем вступить в нашу группу

В Телеграмм

В Контакте



\_\_\_\_\_

