

## Расписание занятий в залах фитнес-студии СЕНТЯБРЬ

часы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>БОЛЬШОЙ ЗАЛ</b>							
9:00	Ст.поколение Ольга (дирекция) с 02.09	08:50-09:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет		08:50-09:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет	ЗОЖ. Старшее поколение		
10:00	Ст. поколение II гр. ОЛЬГА с 16.09	ЗОЖ. Старшее поколение		Ст. поколение II гр. ОЛЬГА	Ст.поколение IIIгр. Китиа	F-TRAINING	
11:00	Ст. поколение I гр. ОЛЬГА с 16.09	Ст.поколение IIIгр. Китиа с 17.09		Ст. поколение I гр. ОЛЬГА	Ст.поколение Ольга (дирекция)	PILATES	С 01.10 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА
12:00							С 01.10 ЙОГОТЕРАПИЯ
13:00		13.00-14.30		13.00-14.30			13.45 Здоровая спина дети 10-13 лет
14:00						14.10 Здоровая спина дети 10-13 лет	
15:00	13.00-17.00	14:50-15:20 КОМПЛЕКС фитнес+бассейн дети 7-9лет	13.00-17.00	14:50-15:20 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)	13.00-17.00		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		15.05 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		16.05-16.50 Первоклашка+ дети 7-8 лет	
17:00		LOW body		ЛЕДИ +		БОДИ-ФИТНЕС	PILATES
18:00	FIT-BALL	БОДИ-ФИТНЕС	BODY STRETCH	LOW body	ATLETIC Stretch	17.35-18.20 Первоклашка+	
19:00	БОДИ-ФИТНЕС	PILATES	F-TRAINING	БОДИ-ФИТНЕС	YOGA 1 час.		
20:00	POWER YOGA		ATLETIC Stretch	DANCE MIX			

<b>МАЛЫЙ ЗАЛ</b>							
9:00		YOGA 1 час.			YOGA 1 час.		
10:00	PILATES	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	PILATES		**TRX ПЕТЛИ		
11:00							
12:00						12.50 группа Синхронное плавание	
15:00					Художественная гимнастика		
16:30	с 16.09 "ЛАДУШКИ" (дети 3-4 года)				с 17.09 "ЛАДУШКИ" (дети 3-4 года)		
17:10			группа Синхронное плавание		ЛЕДИ +	***16.50 ЙОГА ТАБАТА с 21.09	
18:10	HOT IRON I	CARDIO STRIKE	TRX ПЕТЛИ	STRETCH. ГАМАКИ	HOT IRON I	*** 17.50 BODY STRETCH или YOGA с 21.09	
19:10	BODY STRETCH	Интервал. Тренировка	ЗДОРОВАЯ СПИНА. NEW	PILATES	LOW body		
20:10	LOW body	STRETCH. ГАМАКИ	PILATES	TRX ПЕТЛИ	МИОФАЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ		
21:10							

<b>АКВАЭРОБИКА</b>							
7:50		с 01.10			с 01.10		
10:05							
10:50							
11:35							
18:20							с 01.10
19:05							
19:50							

\*\* Идет запись в группу. Информация у администраторов фитнес студии

	Ксения Алексеева
	Оксана Егорова
	Ольга Федорина
	Радмила Китиа
	Яна Кардаш
	Евгения Карандаева
	Анна Молчанова
	Евгения Миллер
	КАРДИО тренажеры