

## Расписание занятий в залах фитнес студии с 14.09

| часы               | ПОНЕДЕЛЬНИК                | ВТОРНИК  | СРЕДА        | ЧЕТВЕРГ  | ПЯТНИЦА                             | СУББОТА                               | ВОСКРЕСЕНЬЕ                       |
|--------------------|----------------------------|--|--------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>БОЛЬШОЙ ЗАЛ</b> |                            |  |              |  |                                     |                                       |                                   |
| 9:00               |                            | 08:50-09:20 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)    |              | 08:50-09:20 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)    |                                     |                                       |                                   |
| 9:20               |                            | 09.20 -10.15 Фит.Здоровая спина.10-13 лет                |              | 09.20 -10.15 Фит.Здоровая спина.10-13 лет                |                                     |                                       |                                   |
| 10:15              | Ст. поколение II гр. ОЛЬГА | Ст.поколение IУгр. Ольга (дирекция)                      |              | Ст. поколение II гр. ОЛЬГА                               | Ст.поколение IУгр. Ольга (дирекция) | 10.00 БОДИ-ФИТНЕС                     |                                   |
| 11:00              |                            |  |              |  |                                     | PILATES                               |                                   |
| 11:15              | Ст. поколение I гр. ОЛЬГА  | 11.30 Ст.поколение IIIгр. Китиа                          |              | Ст. поколение I гр. ОЛЬГА                                | 11.30 Ст.поколение IIIгр. Китиа     |                                       |                                   |
| 12:15              |                            |  |              |  |                                     |                                       |                                   |
| 13:00              |                            | 13.00-14.30  |              | 13.00-14.30  |                                     | Художественная гимнастика             |                                   |
| 14:00              |                            |  |              |  |                                     | 14.10 "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)    |                                     | 15.05 "Здоровая спина" дети 10-13 лет |                                   |
| 15:30              | 13.00-17.00                | 15:35-16:05 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 10-13 лет) | 13.00-17.00  | 15:35-16:05 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 10-13 лет) | 13.00-17.00                         | 16.00-16.45 Первоклашка+ дети 7-8 лет | 16.30-18.00 YOGA 1.5 часа с 01.10 |
| 16:00 / 16:30      |                            | 16:20-16:50 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)    |              | 16:20-16:50 "КОМПЛЕКС - фитнес+бассейн" (дети 7-9лет)    |                                     |                                       |                                   |
| 17:00              | LOW body                   | ФИТНЕС 55+   | БОДИ-ФИТНЕС  | Художественная гимнастика                                | БОДИ-ФИТНЕС                         |                                       |                                   |
| 18:00              | FIT-BALL                   | БОДИ-ФИТНЕС  | BODY STRETCH | ТИНЕЙДЖЕРЫ   | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА                |                                       | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА с 01.10      |
| 19:00              | БОДИ-ФИТНЕС                | PILATES  | БОДИ-ФИТНЕС  | БОДИ-ФИТНЕС  | LOW body                            |                                       |                                   |
| 20:00              | POWER YOGA                 | BASIG STEP+PRESS   | PILATES      | 20.10 FREE-DANCE   | YOGA 1.5 час.                       |                                       |                                   |

### МАЛЫЙ ЗАЛ

|       |                           |                      |                 |                           |                           |                     |                    |
|-------|---------------------------|----------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|
| 9:30  |                           | YOGA 1.5 час.        |                 |                           | YOGA 1.5 час.             |                     |                    |
| 10:00 | ГАМАКИ с 01.10            |                      |                 |                           |                           |                     |                    |
| 11:00 |                           | СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА |                 |                           |                           |                     |                    |
| 12:00 |                           |                      |                 |                           |                           | с 01.10 HOT IRON II |                    |
| 15:00 |                           |                      |                 |                           | Художественная гимнастика |                     |                    |
| 16:30 | "ЛАДУШКИ" (дети 3-4 года) |                      |                 | "ЛАДУШКИ" (дети 3-4 года) |                           |                     |                    |
| 17:10 | ABS                       | ЮНИОРЫ               | STRETCH. ГАМАКИ | ЮНИОРЫ                    | ФИТНЕС 55+                |                     | с 01.10 СТРИП ДАНС |
| 18:10 | HOT IRON I                | ТИНЕЙДЖЕРЫ           | БОДИ-ФИТНЕС     | LOW body                  | HOT IRON I                |                     |                    |
| 19:10 | BODY STRETCH              | Интервальный степ    | HOT IRON II     | В.Е.С.T. fit              | БОДИ-ФИТНЕС               |                     |                    |
| 20:10 | LOW body                  | ТАНЕЦ ЖИВОТА         | ATLETIC Stretch | PILATES                   | STRETCH. ГАМАКИ           |                     |                    |
| 21:10 |                           | с 01.10 ГАМАКИ       |                 |                           |                           |                     |                    |

### АКВАЭРОБИКА

|       |                    |  |          |  |  |          |         |
|-------|--------------------|--|----------|--|--|----------|---------|
| 7:50  |                    |  |          |  |  |          |         |
| 10:05 |                    |  |          |  |  |          |         |
| 10:50 |                    |  |          |  |  | АКВА 55+ |         |
| 11:35 | с 01.10 АКВА МАМА+ |  | АКВА 55+ |  |  |          |         |
| 18:20 |                    |  |          |  |  |          | с 01.10 |
| 19:05 |                    |  |          |  |  |          |         |
| 19:50 |                    |  |          |  |  | с 01.10  |         |

\* **Расписание может быть изменено**

|  |                  |
|--|------------------|
|  | Валерия Головина |
|  | Оксана Егорова   |
|  | Ольга Федорина   |
|  | Радмила Китиа    |
|  | Яна Кардаш       |
|  | Елена Каргина    |
|  | Анна Молчанова   |
|  | Алексей Воропаев |
|  | КАРДИО тренажеры |