

# Расписание групповых занятий фитнес клуба Fitness First ОСЕНЬ



ДНИ НЕДЕЛИ	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		ДНИ НЕДЕЛИ
	Зал групповых занятий	Бассейн	Зал групповых занятий	Бассейн	Зал групповых занятий	Бассейн	Зал групповых занятий	Бассейн	Зал групповых занятий	Бассейн	Зал групповых занятий	Бассейн	Зал групповых занятий	Бассейн	
9:00	LB+ABS (55 мин) Александр	AQUA INTERVAL (45 мин) Луиза	ATHLETIC STRETCHING (55 мин) Татьяна		UB+ABS (55 мин) Александр	AQUA ABS (45 мин) Луиза	ATHLETIC STRETCHING (55 мин) Татьяна		ABS+FLEX (55 мин) Александр	AQUA ABS (45 мин) Луиза				9:00	
10:00	LATINO MIX (55 мин) Татьяна		FITNESS YOGA (55 мин) Гелия	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария	LATINO MIX (55 мин) Татьяна		FITNESS YOGA (55 мин) Гелия	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария	LATINO MIX (55 мин) Татьяна			ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария		10:00	
11:00	STRETCHING (55 мин) Татьяна				STRETCHING (55 мин) Татьяна				STRETCHING (55 мин) Татьяна		FITNESS YOGA (55 мин) Гелия		FITNESS YOGA (55 мин) Ирина	11:00	
12:00	FITNESS YOGA (55 мин) Ирина				FITNESS YOGA (55 мин) Ирина				FITNESS YOGA (55 мин) Ирина					12:00	
13:00	FIGHT KICK (90 мин) Максим				FIGHT KICK (90 мин) Максим				FIGHT KICK (90 мин) Максим					13:00	
14:00											STEP POWER (55 мин) Татьяна			14:00	
15:00											STRETCHING (55 мин) Татьяна			15:00	
16:00			ДЕТСКИЙ КЛУБ ЛФК+Тай-бо (55 мин) 3-12 лет Анастасия				ДЕТСКИЙ КЛУБ ЛФК+Тай-бо (55 мин) 3-12 лет Анастасия							16:00	
17:00	ZUMBA (55 мин) Алина	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария	PILATES BASIC (55 мин) Анастасия		ZUMBA (55 мин) Алина	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария	PILATES BASIC (55 мин) Анастасия		ZUMBA (55 мин) Алина	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария				17:00	
18:00	LB+ABS (55 мин) Нурсултан		STEP POWER (55 мин) Татьяна	AQUA ABS (45 мин) Луиза	UB+ABS (55 мин) Нурсултан		STEP POWER (55 мин) Татьяна	AQUA ABS (45 мин) Луиза	UB+ABS (55 мин) Нурсултан					18:00	
19:00	STRETCHING (55 мин) Анастасия		FITNESS YOGA (55 мин) Гелия		STRETCHING (55 мин) Анастасия		FITNESS YOGA (55 мин) Гелия		STRETCHING (55 мин) Анастасия					19:00	
20:00	IRON CROSS (55 мин) Нинель				SUPER SCULPT (55 мин) Нинель				ABT+ABS (55 мин) Нинель					20:00	

Принятые сокращения:

ДЕТСКИЙ КЛУБ - программы включенные в стоимость детской клубной карты

Контактные телефоны для справок:

ресепшн клуба: 438-558

отдел продаж: +7 701 756 08 20