

# Расписание групповых занятий фитнес клуба Fitness First ЗИМА



ДНИ НЕДЕЛИ	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		ДНИ НЕДЕЛИ
ВРЕМЯ	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	ВРЕМЯ
9:00	LB+ABS (55 мин) Александр	AQUA INTERVAL (45 мин) Анна	ATHLETIC STRETCHING (55 мин) Татьяна		UB+ABS (55 мин) Александр	AQUA INTERVAL (45 мин) Анна	ATHLETIC STRETCHING (55 мин) Татьяна		ABS+FLEX (55 мин) Александр	AQUA INTERVAL (45 мин) Анна					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 Татьяна В				ДЕТСКИЙ КЛУБ ЛФК+Тай-бо (55 мин) 3-12 лет Татьяна В				ДЕТСКИЙ КЛУБ ЛФК+Тай-бо (55 мин) 3-12 лет Татьяна В				16:00
17:00	LATINO MIX (55 мин) Татьяна	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария	PILATES BASIC (55 мин) Татьяна В		LATINO MIX (55 мин) Татьяна	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария	PILATES BASIC (55 мин) Татьяна В		LATINO MIX (55 мин) Татьяна	ДЕТСКИЙ КЛУБ JUNIOR SWIM (45 мин) 6-12 лет Мария					17:00
18:00	LB+ABS (55 мин) Татьяна		STEP POWER (55 мин) Татьяна	AQUA ABS (45 мин) Анна	UB+ABS (55 мин) Татьяна		STEP POWER (55 мин) Татьяна	AQUA ABS (45 мин) Анна	UB+ABS (55 мин) Татьяна						18:00
19:00	STRETCHING (55 мин) Ирина		FITNESS YOGA (55 мин) Гелия		STRETCHING (55 мин) Ирина		FITNESS YOGA (55 мин) Гелия		STRETCHING (55 мин) Ирина						19:00
20:00	IRON CROSS (55 мин) Ниннель				SUPER SCULPT (55 мин) Ниннель				ABT+ABS (55 мин) Ниннель						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