СХОДНЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Фабрициуса ул., д. 41
+7 (499) 444 14 78, доб. 5580

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (от 18 лет)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00	Здоровая спина Марина Зал№1	X	X	Суставная гимнастика Юля Зал №1	X	X	Йога Юля Зал №1
8:50	X	Изотон Екатерина Зал №1	Здоровая спина Марина Зал№1	X	X	Изотон Екатерина Зал №1	X
9:00	Йога Лариса Зал №1	X	X	X	Суставная гимнастика Александра Зал №1	X	X
9:15	Аквааэробика Марина	X	X	Аквааэробика Юля	X	X	X
10:00	X	Силовая аэробика Надежда Зал№1	Пилатес Настя Зал№1	TBS Люда Зал№1	Интервальная аэробика Елена Зал№1	Силовая аэробика Надежда Зал№1 **Бокс** Александр Зал №2	Здоровая спина Марина Зал№1
10:15	X	Аквааэробика Юля	Аквааэробика Марина	X	Аквааэробика Александра	Аквааэробика Евгения	X
10:30	Интервальная аэробика Елена Зал№1	X	X	X	X	X	X
11:00	X	X	X	X	Силовая аэробика Надежда Зал№1	Пилатес Настя Зал№1	Танцевальная аэробика Яна Зал№1
11:15	X	Латина Анастасия Зал№1	Силовая аэробика Настя Зал№1	X	X	X	Аквааэробика Марина
11:30	Стретчинг Елена Зал№1	X	**Йога** Наталия Зал №2	X	X	X	X
12:00	X	X	X	X	X	Стретчинг Настя Зал№1	TBS Люда Зал№1
12:30	X	X	X	X	Йога Наталия Зал №1	X	X
13:15	X	X	X	X	X	Восточные танцы Наталия Зал№1	**Тхэквондо** Олег Зал №2
14:00	X	X	X	Латина Вячеслав Зал№1	X	X	X
17:00	X	X	X	X	X	X	**Бокс** Александр Зал №2
18:00	Пилатес Настя Зал№1	Латина Вячеслав Зал №1	X	Степ Елена Зал№1	Здоровая спина Марина Зал№1	X	X
19:00	Фит бол Настя Зал№1	Функциональный тренинг Настя Зал№1	Табата Сергей Зал№1	Силовая аэробика Елена Зал№1	Пилатес Настя Зал№1	X	Изотон Екатерина Зал №1
	Каратэ растяжка Владимир Зал №2	**Оздоровительная гимнастика** Марина Зал №2	**Каратэ растяжка** Владимир Зал №2	**Бокс** Александр Зал №2	**Каратэ растяжка** Владимир Зал №2	X	
20:00	Силовая аэробика Надежда Зал№1	Зумба Елена Зал №1	Pump Сергей Зал№1	Латина Анастасия Зал№1	Интервальная аэробика Настя Зал№1	X	X
	Каратэ Владимир Зал №2	**Бокс** Александр Зал №2	**Каратэ** Владимир Зал №2		**Каратэ** Владимир Зал №2	X	X
20:15	Аквааэробика Евгения	Аквааэробика Александра	Аквааэробика Евгения	Аквааэробика Юля	X	X	X
20:45	X	X	X	**Изотон** Екатерина Зал №2	X	X	X
21:00	X	Стретчинг Наталия Зал№1	МФР Настя Зал№1	Йога Юлия Зал №1	Стретчинг Наталия Зал№1	X	X

СХОДНЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

Москва, Фабрициуса ул., д. 41
+7 (499) 444 14 78, доб. 5580

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:45	X	X	X	X	X	**Плавание** 7-10 лет первый год Евгения	X
9:30	X	X	X	X	X	**Плавание** 9-12 лет Евгения	X
11:00	X	X	X	X	X	**Плавание** 13-16 лет Евгения	X
12:00	X	X	X	X	X	**Аэробика** 7-13 лет Наталия зал №2	**Тхеквондо/Кикбоксинг** 7 лет и старше Олег Зал №2
14:15	X	X	X	X	X	X	X
15:00	**Плавание** 6-8 лет первый год Евгения	X	**Плавание** 6-8 лет первый год Евгения	X	X	X	X
15:45	**Плавание** 9-12 лет Евгения	X	**Плавание** 9-12 лет Евгения	X	X	X	X
	Здоровая спина+стопа 7-13 лет Наталья Зал №1	X	**Здоровая спина+стопа** 7-13 лет Наталья Зал №1	X	**Плавание** 6-8 лет первый год Евгения	X	X
16:00	**Каратэ** 8-12 лет Владимир Зал №2	X	**Каратэ** 8-12 лет Владимир Зал №2	**Тхеквондо/Кикбоксинг** 7 лет и старше Олег Зал №2	**Каратэ** 8-12 лет Владимир Зал №2	X	X
16:30	**Хореография** (синхронное плавание) Евгения	**Плавание.** 6-8 лет первый год Александра	**Хореография** (синхронное плавание) Евгения	**Плавание.** 6-8 лет первый год Александра	Плавание 9-12 лет Евгения	X	X
		Оздоровительная йога 7 лет и старше Лариса. Зал №1		**Оздоровительная йога** 7 лет и старше Лариса. Зал №1		X	X
17:00	**Каратэ-ОФП** 4-7 лет Владимир Зал №2	**Спортивные танцы** Вячеслав Зал №2	**Каратэ-ОФП** 4-7 лет Владимир Зал №2	**Спортивные танцы** Вячеслав Зал №2	**Каратэ-ОФП** 4-7 лет Владимир Зал №2	X	X
17:15	**Синхронное плавание** младшая группа Евгения	**Плавание** 9-11 лет Александра	**Синхронное плавание** младшая группа Евгения	**Плавание** 9-11 лет Александра	**Синхронное плавание** младшая группа Евгения	X	X
18:00	**Синхронное плавание** старшая группа Евгения	**Плавание** 11-13 лет Александра	**Синхронное плавание** старшая группа Евгения	**Плавание** 11-13 лет Александра	**Синхронное плавание** старшая группа Евгения	X	X
	Каратэ 13-15 лет Владимир	**Аэробика** 7-13 лет Наталья зал №2	**Каратэ** 13-15 лет Владимир	**Аэробика** 7-13 лет Наталья зал №2	**Каратэ** 13-15 лет Владимир	X	X
18:45	**Плавание** 8-10 лет Евгения	**Плавание** 13-17 лет Александра	**Плавание** 8-10 лет Евгения	**Плавание** 13-17 лет Александра	**Плавание** 13-17 лет Александра	X	X
19:30	**Плавание** 13-16 лет Евгения	**Плавание** 7-10 лет второй год Александра	**Плавание** 13-16 лет Евгения	**Плавание** 7-10 лет второй год Александра	**Плавание** 7-10 лет второй год Александра	X	X

***При приобретении услуг:**
- Занятие в группе с инструктором по спорту для детей;
-Детская клубная карта