

РАСПИСАНИЕ

ЛИНИЯ ЖИЗНИ

фитнес здоровье красота

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

Расписание групповых занятий

понедельник

фитнес зал	йога зал	функциональный зал	тренажерный зал	зона HIIT	бассейн
8:10-9:10 Йога	17:45-19:00 Hot Iron**		08:00-09:00 Тренажерный зал с Татьяной Бабиной**		17:30-18:30 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
9:15-10:15 ZUMBA GOLD	19:00-20:10 Hot Iron**	17:00-18:00 Фитнес юниор	09:00-10:00 Тренажерный зал с Татьяной Бабиной**		18:30-19:30 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
10:15-11:15 Свой темп		18:00-19:00 CROSSFIT**			
11:15-12:15 Стретчинг					
18:00-19:00 Пилатес					
19:00-20:00 Fit Bal					
20:10-21:10 Best Fit					

вторник

фитнес зал	йога зал	функциональный зал	тренажерный зал	зона HIIT	бассейн
8:15-9:15 Strong Fit	18:00-19:00 Дзюдо	ЙОГА 19:00-20:00		11:00-12:00 МХ4**	9:45- 10:45 Аквааэробика**
9:15- 10:15 Здоровье+	19:00- 20:00 MMA				16:00-17:00 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
	20:00-21:00 TRX**				17:00-18:00 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
					18:00-19:00 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
18:00-19:00 ABL					19:00-20:00 Аквааэробика**
19:00- 20:00 Hot Iron					
20:00-21:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ НА БАТУТАХ**					

среда

фитнес зал	йога зал	функциональный зал	тренажерный зал	зона HIIT	бассейн
8:15-9:15 Йога	17:45-19:00 Hot Iron**		08:00-09:00 Тренажерный зал с Татьяной Бабиной**		17:30-18:30 Школа плавания, 2400р
10:00-11:00 Свой темп	19:00-20:10 Hot Iron**		09:00-10:00 Тренажерный зал с Татьяной Бабиной**		17:30-18:30 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
11:00-12:00 Стретчинг		17:00-18:00 Фитнес юниор			
18:00-19:00 Йогалатес		18:00-19:00 CROSSFIT**			
19:00-20:00 Функциональный тренинг					
20:10-21:10 ZUMBA ®					

четверг

фитнес зал	йога зал	функциональный зал	тренажерный зал	зона HIIT	бассейн
8:15-9:15 Strong Fit	18:00-19:00 Дзюдо	ЙОГА 19:00-20:00		11:00-12:00 МХ4**	9:45-10:45 Аквааэробика**
9:15-10:15 Здоровье+	19:00-20:00 ММА				16:00-17:00, Школа плавания, 2400р. 8 занятий
10:15-11:15 ZUMBA ®	20:00-21:00 TRX**				17:00-18:00, Школа плавания, 2400р. 8 занятий
					18:00-19:00, Школа плавания, 2400р. 8 занятий
18:00-19:00 Bodysculpt					19:00-20:00 Аквааэробика**
19:00-20:00 POWER STEP					
20:00-21:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ НА БАТУТАХ**					

пятница

фитнес зал	йога зал	функциональный зал	тренажерный зал	зона HIIT	бассейн
8:15-9:15 Йога	19:00-20:10 Hot Iron**		08:00-09:00 ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ С ТАТЬЯНОЙ БАБКИНОЙ**		17:30-18:30 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
9:15-10:15 ZUMBA GOLD			09:00-10:00 ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ С ТАТЬЯНОЙ БАБКИНОЙ**		18:30-19:30 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
10:15-11:15 СВОЙ ТЕМП	20:10-21:10 IN-TRINITY***	17:00-18:00 Фитнес юниор			
11:15-12:15 СТРЕТЧИНГ		18:00-19:00 CROSSFIT**	17:30-18:50 IRON NUTS**		
18:00-19:00 КАЛЛАНЕТИКА					
19:00-20:00 Функциональный тренинг					
20:10-21:10 Best Fit					

суббота

фитнес зал	йога зал	функциональный зал	тренажерный зал	зона HIIT	бассейн
10:00-11:00 F-Training	12:15-13:15 Классическая Аэробика	11:00-12:00 IRON PEOPLE**			16:00-17:00 Аквааэробика**
11:00-12:00 Стретчинг	12:15-13:15 Танцевальная степ-аэробика	12:15-13:15 TRX**			
12:00-13:00 Крантч	15:00-16:00 Дзюдо				18:00-19:00 Школа плавания, 2400р. 8 занятий
	16:00-17:00 ММА				

воскресенье

фитнес зал	йога зал	функциональный зал	тренажерный зал	зона HIIT	бассейн
10:00 - 11:00 BODYSCULPT**				11:15-12:15 МХ4**	12:20 - 13:20 Аквааэробика**
12:15-13:15 ZUMBA ®	12:00-13:00 Стретчинг				
13:15-14:15 Пилатес					