

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Fit4You НА МОСКОВСКОЙ

ул. В.Мономаха, 17А
(095) 170-58-51
(097) 158-08-70

	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница				Суббота			Воскресенье	
	Зал 1	Зал 2	FITNESS HALL	Зал 1	Зал 2	FITNESS HALL	Зал 1	Зал 2	FITNESS HALL	Зал 1	Зал 2	FITNESS HALL	Зал 1	Зал 2	FITNESS HALL		Зал 1	Зал 2	FITNESS HALL	Зал 1	FITNESS HALL
07:30				PILATES						PILATES						10:00		BODY BALLET-1			
08:30	90-60-90(2)	★			★		90-60-90(2)	★		★			90-60-90(2)	★		10:15		90-60-90(2)			
09:00		★	POLE-DANCE (1)	DANCE MIX	★	Exotic POLE-DANCE		★	POLE-DANCE (1)	DANCE MIX	★	Exotic POLE-DANCE		★	POLE-DANCE (1)	10:30			COMBA		
09:15							FIT-MIX									11:00	A-YOGA	BODY BALLET-2			
10:00				STRETCHING					STRETCHING	FIT MIX						11:15		ZUMBA			
10:30							PILATES									11:30			COMBA		
11:00	CLASSIC YOGA								CLASSIC YOGA	PRESS+FLEX						12:00	A-YOGA	PRESS +FLEX		YOGA	
12:45				90-60-90(2)					90-60-90(2)							12:30		★	POLE-DANCE (1)	A- YOGA	
13:00	PILATES	90-60-90(2)					90-60-90(2)						PILATES	90-60-90(2)		13:30		★	POLE-DANCE (2)		
14:00					★	A-YOGA			COMBA			A-YOGA			14:30			STRETCHING			
16:30					★	POLE-DANCE (1)								★	POLE-DANCE (1)	16:30					
17:15					★											17:00	★	STRIP-DANCE			
17:30	90-60-90(1)			FIT BACK	★	BOOTY DANCE	POLE-DANCE (1)	PRESS +FLEX	★	POLE-DANCE (2)	90-60-90 (1)		FIT BACK	BOOTY DANCE	★	POLE-DANCE (1)	График работы фитнес-центра: понедельник-пятница: с 7:00 до 22:00 суббота, воскресенье: с 9:00 до 20:00				
18:15		CLASSIC YOGA						★	STRIP-DANCE			CLASSIC YOGA									
18:30	PILATES		90-60-90(1)	STRETCHING	90-60-90(2)	A-YOGA	YOGA		90-60-90(2)	PILATES		90-60-90(1)	STRETCHING	90-60-90(2)	A-YOGA						
19:15																					
19:30	BODY SHAPE	FIT MIX	COMBA			COMBA	BODY SHAPE	FIT MIX	★	POLE-DANCE (1)		COMBA	BODY SHAPE	FIT MIX	A-YOGA						

FITNESS HALL Зал для групповых тренировок в Баньке №1 (0 этаж).
Занятия проходят по ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ!



Эксклюзивный класс за отдельную плату.
Авторский урок за отдельную плату.

ЯНВАРЬ 1-ГО ЧИСЛА КАЖДОГО МЕСЯЦА РАСПИСАНИЕ ОБНОВЛЯЕТСЯ!