

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

## Fit4You НА ТИТОВА

пр. Б.Хмельницкого, 31Д  
 (050) 190-90-61  
 (097) 760-15-46 

	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница				Суббота			Воскресенье		
	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3		Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	
08:00					YOGA											09:00		PILATES POWER				
09:00	BODY SHAPE		YOGA STRETCHING		PILATES		BODY SHAPE		YOGA STRETCHING			PILATES		BODY SHAPE		09:30						
09:15		90-60-90 (1)										90-60-90 (1)				10:00	YOGA			KIDS DANCE (1)	POWER YOGA	
09:30				ZUMBA				ATHLETIC STRETCH						ZUMBA	ATHLETIC STRETCH	10:15						
10:00	PRESS + FLEX						PRESS + FLEX						PRESS + FLEX			10:30		★	CYCLE+ PRESS			
10:15																11:00				KIDS DANCE (1)	90-60-90 (2)	PILATES
10:30																11:30	ZUMBA					
11:00	PILATES			90-60-90 (2)			PILATES						90-60-90 (2)	PILATES		12:00				KIDS DANCE (3)	90-60-90 (1)	
13:00	90-60-90 (1)						90-60-90 (1)						90-60-90 (1)			13:00	90-60-90 (1)					
16:45			KIDS DANCE (4)												KIDS DANCE (4)	14:00						
17:00					PILATES POWER	KIDS DANCE (4)						PILATES POWER	90-60-90 (1)			14:30		★	CYCLE			
17:30	90-60-90 (2)						90-60-90 (1)	KIDS DANCE (1)	90-60-90 (2)							15:30				PRESS + FLEX		
17:45			90-60-90 (1)												KIDS DANCE (2)	16:00						
18:00				WOW BODY	★	CYCLE+ PRESS	LADY DANCE	KIDS DANCE (3)				LADY DANCE		WOW BODY	★	17:00						
18:15		YOGA										YOGA				17:30						
18:30	90-60-90 (2)							ZUMBA	90-60-90 (2)							18:00						
18:45			PILATES POWER												KIDS DANCE (1)	18:30						
19:00				РАСТЯЖКА+ ШПАГАТ	★	CYCLE		KIDS DANCE (1)				★	CYCLE		РАСТЯЖКА+ ШПАГАТ	<b>График работы фитнес-центра:</b> понедельник - пятница: 7:00 - 22:00 суббота, воскресенье: 9:00 - 20:00						
19:30	90-60-90 (2)	PILATES							★	CYCLE+ PRESS	90-60-90 (2)		PILATES									
19:45																						
	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	Зал 3		Зал 1	Зал 2	Зал 3	Зал 1	Зал 2	
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница				Суббота			Воскресенье		



Эксклюзивная студия за отдельную плату.  
 Авторский урок за отдельную плату.

(1) - Занятия для всех; (2) - Высокоинтенсивные занятия для подготовленных.  
 Занятия проходят по ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ!

ЯНВАРЬ

1-ГО ЧИСЛА КАЖДОГО МЕСЯЦА РАСПИСАНИЕ ОБНОВЛЯЕТСЯ!