

# ФЕВРАЛЬ

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ



<b>R-FIT</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
8:15					ИЗОТОН		
9:00	ЙОГА	ПИЛАТЕС		ЙОГА	PUMP		STEP
9:00		TRX**			TRX**		
9:30							
10:00	CYCLE** 10:15	FUNCTIONAL	STEP		ИНТЕРВАЛ	BODY SCULPT	ABS + BUMS
10:30				ФИТБОЛЛ			
11:00	ТАБАТА	ZUMBA	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА		АНТИ-ГРАВИТИ**	ABS + FLEX	АНТИ-ГРАВИТИ**
11:30				ЗДОРОВАЯ СПИНА			
12:00	ABS + FLEX		СТРЕТЧИНГ			ЦИГУН	
12:00							
17:00							ТАБАТА
18:00	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 ЛЕТ	ФИТБОЛЛ	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 ЛЕТ	ПИЛАТЕС	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 ЛЕТ		
19:00	LADY DANCE	STEP	PUMP	ИЗОТОН	BODY SCULPT		
20:00	TRX**		CYCLE**	CYCLE**	ABS+FLEX		
20:00	ИНТЕРВАЛ	СТРЕТЧИНГ	ЙОГА				
21:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	ИЗОТОН	ZUMBA		РЕГИТОН		

■ Платные занятия  
 \*\* Предварительная запись



# февраль

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

<b>R·FIT</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
<b>9:00</b>	ТАЙСКИЙ БОКС 18+		ТАЙСКИЙ БОКС 18+		ТАЙСКИЙ БОКС 18+		
<b>13:00</b>							
<b>14:30</b>				АЙКИДО 4,5-7 ЛЕТ			
<b>15:30</b>						АЙКИДО 4,5-7 ЛЕТ	
<b>16:00</b>				АЙКИДО 8-12 ЛЕТ			
<b>17:00</b>	САМБО 8-16 ЛЕТ		САМБО 8-16 ЛЕТ		САМБО 8-16 ЛЕТ	АЙКИДО 8-12 ЛЕТ	
<b>18:00</b>	САМБО 4-6 ЛЕТ	САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮ- ЩИХ 4-6 ЛЕТ		САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮ- ЩИХ 4-6 ЛЕТ	САМБО 4-6 ЛЕТ		
<b>18:00</b>							
<b>19:00</b>	ТАЙСКИЙ БОКС 8-16 ЛЕТ		ТАЙСКИЙ БОКС 8-16 ЛЕТ		ТАЙСКИЙ БОКС 8-16 ЛЕТ		
<b>19:30</b>						АЙКИДО 13+	
<b>20:00</b>	БОКС		БОКС	АЙКИДО 13+	БОКС		
<b>21:00</b>	БОКС 16+		БОКС 16+		БОКС 16+		