

Расписание фитнес зала на 2023-2024 г.г. с 04.09.2023 года

Понедельник

- 09:00 - 10:00 растяжка (Гарифуллина А.А.)
10:00 - 11:00 стрип-пластика 16+ (Михайлова Э.Г.) (аренда)
15.30 - 16.30 Хилс (начинающие) (Гарифуллина А.А.) (аренда)
16.30 - 17.30 спортивные танцы 4-5 лет (Гарифуллина А.А.)
17:30 - 18:30 спортивные танцы 6-8 лет (Гарифуллина А.А.)
18:30 - 19:30 спортивные танцы 9-14 лет (Гарифуллина А.А.)
19:30 - 20:30 стэп аэробика фитнес Заляутдинова С. (аренда)
20:30 - 22:00 стэп, фитнес Чернова Ю.М. 1,5 ч (аренда)

Вторник

- 08:30 - 09:30 йога (Латыпова Л.Б.) (аренда)
10:00 - 11:00 стрип-пластика 16+ (Михайлова Э.Г.) (аренда)
18:30 - 19:30 танцы 18+(Гарифуллина А.А.) (аренда)
19:30 - 20:30 Хилс (продолжающие) (Гарифуллина А.А.) (аренда)
20:30 - 21:30 растяжка (Гарифуллина А.А.)

Среда

- 09:00 - 10:00 растяжка (Гарифуллина А.А.)
10:00 - 11:00 стрип-пластика 16+ (Михайлова Э.Г.) (аренда)
15.30 - 16.30 Хилс (начинающие) (Гарифуллина А.А.) (аренда)
16.30 - 17.30 спортивные танцы 4-5 лет (Гарифуллина А.А.)
18:00 - 19:30 стэп, фитнес Чернова Ю.М. 1,5 ч (аренда)
19:30 - 20:30 стэп аэробика фитнес Заляутдинова С. (аренда)
20:30 - 21:30 йога (Латыпова Л.Б.)

Четверг

- 08:30 - 09:30 йога (Латыпова Л.Б.)
10:00 - 11:00 стрип-пластика 16+(Михайлова Э.Г.) (аренда)
17:30 - 18:30 спортивные танцы (6-8 лет) (Гарифуллина А.А.)
18:30 - 19:30 спортивные танцы (9-14 лет) (Гарифуллина А.А.)
19:30 - 20:30 танцы 18+(Гарифуллина А.А.) (аренда)
20:30 - 21:30 растяжка (Гарифуллина А.А.)

Пятница

- 09:00 - 10:00 растяжка (Гарифуллина А.А.)
17:30 - 18:30 спортивные танцы (6-8 лет) (Гарифуллина А.А.)
18:30 - 19:30 спортивные танцы (9-14 лет) (Гарифуллина А.А.)
19.30 - 20:30 Хилс (продолжающие) (аренда) (Гарифуллина А.А.)
20:30 - 22:00 стэп, фитнес Чернова Ю.М. 1,5 ч (аренда)

Суббота

- 10:00 - 11:00 стэп аэробика фитнес Заляутдинова С. (аренда)

Воскресенье

10:00-11:00 тайцзицюань (Фаррахов Р.Г.)(аренда)

18.00-19.00 йога (Латыпова Л.Б) (аренда)