

Расписание зала групповых занятий ФОК им. Ивана Дворного (ул. Дианова, 14а)

с 30 января по 5 февраля 2023г.

| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | | Суббота | | Воскресенье | | |
|--|---------------|---|---------------|--|---------------|---|---------------|---|---------------|---|---------------|--|---------------|--|
| Серый зал | Оранжевый зал | Серый зал | Оранжевый зал | Серый зал | Оранжевый зал | Серый зал | Оранжевый зал | Серый зал | Оранжевый зал | Серый зал | Оранжевый зал | Серый зал | Оранжевый зал | |
| 8.00-8.45 POP UP <i>Дарья</i> | | | | 8.00-8.45 ABS <i>Татьяна</i> | | 8.00-8.50 "БУДЬ ЗДОРОВ!" ₽ | | 8.00-8.45 BODY TONE <i>Дарья</i> | | 9.00-9.45 ОФП SwimMaster | | | | |
| 9.00-9.45 BODY SCULPT <i>Дарья</i> | | 9.00-9.45 BODY TONE <i>Татьяна</i> | | 9.00-9.45 ABL <i>Татьяна</i> | | 9.00-9.45 ФУНКЦ. ТРЕНИНГ <i>Татьяна</i> | | 9.00-9.45 ТАБАТА <i>Дарья</i> | | 10.00-10.45 ТАБАТА <i>Татьяна</i> | | 10.00-10.45 худ-ной гимнастики STRONG BODY | | |
| 10.00-10.45 ПИЛАТЕС <i>Дарья</i> | | 10.00-10.45 STRONG BODY <i>Татьяна</i> | | 10.00-10.45 ПИЛАТЕС <i>Татьяна</i> | | 10.00-10.45 UP BODY <i>Татьяна</i> | | 10.00-10.45 ГРУППА ЗДО- РОВЬЯ (50+) <i>Дарья</i> | | 11.00-11.45 BODY TONE <i>Татьяна</i> | | 11.00-10.45 худ-ной гимнастики STRONG BODY | | |
| | | 11.00-11.45 ГРУППА ЗДО- РОВЬЯ (50+) <i>Татьяна</i> | | | | 11.00-11.45 СТРЕТЧИНГ <i>Татьяна</i> | | | | 12.00-12.45 СТРЕТЧИНГ <i>Татьяна</i> | | 11.10-12.05 Центр худ-ной гимнастики | | |
| 17.00-17.55 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | | | 17.00-17.55 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | | | 17.00-17.55 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | | | 17.00-17.55 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | 12.15-13.10 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace |
| 18.00-18.55 Киокусинкай Каратэ ₽ | | 18.15-19.00 CYCLE + РУКИ <i>Дарья</i> | | 18.15-19.00 ABL <i>Наталья</i> | | 18.10-19.05 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | 18.15-19.00 ФУНКЦ. ТРЕНИНГ <i>Дарья</i> | | 18.15-19.00 STRONG BODY <i>Наталья</i> | | 18.10-19.05 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | 12.00-12.45 BODY SCULPT <i>Наталья</i> |
| 19.15-20.00 ТАБАТА <i>Дарья</i> | | 19.10-20.05 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | 19.15-20.00 BODY SCULPT <i>Наталья</i> | | 19.15-20.10 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | 19.10-20.05 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | 19.15-20.00 POP UP <i>Наталья</i> | | 19.10-20.05 Центр худ-ной гимнастики ₽ Grace | | 13.00-13.45 СТРЕТЧИНГ <i>Наталья</i> |
| 20.15-21.00 СТРЕТЧИНГ <i>Дарья</i> | | | | | | | | 20.15-21.00 BODY TONE <i>Дарья</i> | | | | | | |

☎ - Предварительная запись (за день или день в день) у администраторов

✓ - Обратите внимание!

Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий

₽ - Отдельный абонемент (информацию уточнить у администраторов)