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

с 5 по 11 июня 2023 г.

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
Серый	Оранжевый	Серый	Оранжевый	Серый	Оранжевый	Серый	Оранжевый	Серый	Оранжевый	Серый	Оранжевый	Серый	Оранжевый
зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал	зал
8.00-8.45				8.00-8.45		8.00-8.50		8.00-8.45		9.00-9.45	9.00-9.45		
POP UP				ABS		"БУДЬ ЗДОРОВ!"		BODY TONE		ОФП	CYCLE +		
Татьяна		9.00-9.45		Татьяна		₽		Татьяна		SwimMaster	📞 ПРЕСС		
9.00-9.45		BODY TONE		9.00-9.45		9.00-9.45		9.00-9.45		₽	Татьяна	10.00-10.45	
BODY SCULPT		Татьяна		ABL		ФУНКЦ.		ТАБАТА		10.00-10.45	10.00-10.55	STRONG	
Татьяна		10.00-10.45		Татьяна		ТРЕНИНГ		Татьяна		ТАБАТА	Центр	S BODY	
10.00-10.45		ПИЛАТЕС		10.00-10.45		Татьяна		10.00-10.45		Татьяна	худ-ной	Наталья	
ПИЛАТЕС		Татьяна		ПИЛАТЕС		10.00-10.45		ГРУППА ЗДО-		11.00-11.45	гимнастики		11.00-11.45
Татьяна		11.00-11.45		Татьяна		UP BODY		РОВЬЯ (50+)		BODY TONE	₽ Grace		CYCLE +
		ГРУППА ЗДО-				Татьяна		Татьяна		Татьяна	11.10-12.05		СТРЕТЧИНГ
		РОВЬЯ (50+)				11.00-11.45				12.00-12.45	Центр		Наталья
		Татьяна				СТРЕТЧИНГ				СТРЕТЧИНГ	худ-ной	12.00-12.45	
						Татьяна				Татьяна	гимнастики	BODY SCULPT	
											→ Grace	Наталья	
		17.00-17.55									12.15-13.10	13.00-13.45	
		Центр худ-ной				17.00-17.55					Центр	СТРЕТЧИНГ	
		гимнастики				Центр худ-ной					худ-ной	Наталья	
		₽ Grace				гимнастики					гимнастики		
18.00-18.55	18.15-19.00	18.05-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00		₽ Grace		18.00-18.55	18.15-19.00		₽ Grace		
Киокусинкай	CYCLE +	Центр худ-ной	CYCLE +	ФУНКЦ.		18.05-19.00	18.15-19.00	Киокусинкай	CYCLE +				
Каратэ	РУКИ	гимнастики	СТРЕТЧИНГ	ТРЕНИНГ		Центр худ-ной	CYCLE +	Каратэ	СТРЕТЧИНГ				
₽	Н аталья	₽ Grace	Наталья	Наталья		гимнастики	ПРЕСС	₽	Наталья				
19.15-20.00		19.15-20.00	19.10-20.05		19.15-20.00	₽ Grace	Наталья	19.15-20.00					
ТАБАТА		BODY	Центр худ-ной		CYCLE +	19.15-20.00	19.10-20.05	BODY					
Наталья		SCULPT	гимнастики		ПРЕСС	ABL	Центр худ-ной	SCULPT					
		Наталья	₽ Grace		Наталья	Наталья	гимнастики	Наталья					
20.15-21.00		20.15-21.00		20.15-21.00		20.15-21.00	₽ Grace	20.15-21.00					
СТРЕТЧИНГ		ABS		STRONG		ПИЛАТЕС		СТРЕТЧИНГ					
Наталья		Наталья		& BODY		Наталья		Наталья					
				Наталья									

^{📞-} Предварительная запись у администраторов (по будням день в день, на выходные и праздничные дни за день)

Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий

₽- Отдельный абонемент (информацию уточнять у администраторов)

