

**Расписание ФИТНЕС ЗАЛА ФОК "Авангард" им. Сали Катыха (ул. 25 лет Октября, 4)  
с 7 по 13 июля 2025 г.**

| Понедельник                                 |   | Вторник                                           |  | Среда                                            |  | Четверг                                       |  | Пятница                                |  | Суббота                                          |  | Воскресенье                                   |  |
|---------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|----------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|
| 9.00-9.45<br>BODY<br>SCULPT<br><i>Дарья</i> | ✓ |                                                   |  | 9.30-10.15<br>ФУНКЦ.<br>ТРЕНИНГ<br><i>Ирина</i>  |  |                                               |  | 9.30-10.15<br>ТАБАТА<br><i>Дарья</i>   |  |                                                  |  |                                               |  |
| 10.00-10.45<br>ПИЛАТЕС<br><i>Дарья</i>      |   | 10.00-10.50<br>POP UP<br><i>Ирина</i>             |  | 10.30-11.15<br>СТРЕТЧИНГ<br><i>Ирина</i>         |  | 10.00-10.50<br>BODY<br>TONE<br><i>Ирина</i>   |  | 10.30-11.15<br>ПИЛАТЕС<br><i>Дарья</i> |  | 10.00-10.50<br>ФУНКЦ.<br>ТРЕНИНГ<br><i>Ирина</i> |  | 10.00-10.50<br>BODY<br>SCULPT<br><i>Ирина</i> |  |
|                                             |   | 11.00-11.50<br>ГРУППА<br>ЗДОРОВЬЯ<br><i>Ирина</i> |  |                                                  |  | 11.00-11.50<br>ПИЛАТЕС<br><i>Ирина</i>        |  |                                        |  | 11.00-11.50<br>ПИЛАТЕС<br><i>Ирина</i>           |  | 11.00-11.50<br>СТРЕТЧИНГ<br><i>Ирина</i>      |  |
|                                             |   |                                                   |  |                                                  |  |                                               |  |                                        |  |                                                  |  |                                               |  |
|                                             |   |                                                   |  |                                                  |  |                                               |  |                                        |  |                                                  |  |                                               |  |
| 18.30-19.15<br>ABS<br><i>Ирина</i>          | ✓ |                                                   |  | 18.30-19.15<br>ФУНКЦ.<br>ТРЕНИНГ<br><i>Елена</i> |  |                                               |  | 18.30-19.15<br>ABL<br><i>Ирина</i>     |  |                                                  |  |                                               |  |
| 19.30-20.15<br>ПИЛАТЕС<br><i>Ирина</i>      |   | 19.00-19.45<br>BODY<br>TONE<br><i>Дарья</i>       |  | 19.30-20.15<br>СТРЕТЧИНГ<br><i>Елена</i>         |  | 19.00-19.45<br>BODY<br>SCULPT<br><i>Дарья</i> |  | 19.30-20.15<br>ПИЛАТЕС<br><i>Ирина</i> |  |                                                  |  |                                               |  |
|                                             |   | 20.00-20.45<br>ПИЛАТЕС<br><i>Дарья</i>            |  |                                                  |  | 20.00-20.45<br>СТРЕТЧИНГ<br><i>Дарья</i>      |  |                                        |  |                                                  |  |                                               |  |
|                                             |   |                                                   |  |                                                  |  |                                               |  |                                        |  |                                                  |  |                                               |  |

Р - Отдельный абонемент, информацию уточнять у администраторов      ✓ - Обратите внимание!!!

Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий