

Расписание фитнес - клуб



"MADAM SPORTIK" с 1 сентября 2023 г.

х. Камышевахы, ул. Светлая, 8 тел: 8(863) 222-85-22

Время работы: пн. - воск. - с 7.00 до 22.00

madamspork.ru

Занятия по 55 мин.

Время	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		Время
09.00	ТАБАТА	Елена	Circular training	Лариса			Yoga 1,5ч	Наталья	ТАБАТА	Елена			Yoga 1,5ч	Елена Д.	09.00
10.00	Pilates	Анастасия	ABS+Stretch	Лариса	Миофасциальное расслабление (МФР)	Анна			Pilates	Алёна	Yoga 1,5ч	Анастасия			10.00
11.00	ГАМАКИ\$	Анастасия	Здоровая спина	Александра	Pilates	Анастасия	Здоровая спина	Александра	ГАМАКИ\$	Анастасия			Port de Bras	Елена	11.00
12.00	Latina-Mix	Лада			Dance-Fit	Лада					Dance-Fit	Анастасия			12.00
13.00	Женское здоровье	Анна			Женское здоровье	Галина			Женское здоровье	Галина	Lower Body	Яна	Functional	Алёна	13.00
14.00					Yoga 1,5ч	Галина					Здоровая спина	Яна	Pilates	Алёна	14.00
16.00	Best Star\$ (девочки "бэбики" от 2 +)														16.00
17.00	Best Star\$ (девочки "бэбики" от 2 до 3 лет)				Best Star\$ (девочки от 3 +)				Best Star\$ (девочки от 3 +)				Exotic dance* 1,5 часа \$	Олеся	17.00
18.00	Best Star\$ (девочки "бусинки" от 3,5 до 4,5)		Zumba	Юлия	Best Star\$ (девочки от 4,5 +)		Zumba\$	Юлия	Best Star\$ (девочки от 4,5 +)						18.00
19.00	Best Star\$ (девочки старше от 9 до 12 лет)		Здоровая спина	Яна	Best Star\$ (девочки старше от 9 до 12 лет)		Functional	Яна	Best Star\$ (девочки старше от 9 до 12 лет)						19.00
20.00	Functional	Наталья П	Yoga 1,5ч	Наталья	Full body	Наталья П	Stretch 30 минут	Лада	Circular training	Наталья П					20.00
20.30							STRIP	Лада							20.30

Расписание МИНИ групп в тренажерном зале (600 руб. /занятие)

12.00			ПРАНАЯМА \$	Галина		ПРАНАЯМА \$	Галина								12.00
15.00									Бокс*\$	Татьяна					15.00
18.00		акробатика (KIDS с 6 до 11 лет)	Мария		акробатика (KIDS с 6 до 11 лет)	Мария									18.00
19.00		Бокс*\$	Татьяна												19.00

* - классы за дополнительную стоимость, стоимость (от 500 до 600 р./занятие)

Расписание работы тренеров тренажерный зал

Инструктор	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Торопова Анна			12.00 – 17.00		7.00– 12.00		
Кацура Анастасия	12.00–17.00				12.00 – 17.00		
Сычева Елена			17.00 – 22.00				15.00 – 21.00
Яковлева Ирина	17.00 – 22.00				17.00 – 22.00		
Божинова Мария		17.00 – 22.00		17.00 – 22.00			
Потапова Наталья							9.00–15.00
Волошина Лада	7.00–12.00		7.00–12.00				
Байдикова Александра		12.00 – 17.00		12.00 – 17.00			
Корзюк Яна		7.00 – 12.00				15.00 – 21.00	
Шевелева Лариса				7.00 – 12.00		9.00–15.00	

