



ЛАЙТФИТ

РАСПИСАНИЕ с 20 ноября по 26 ноября

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00	8:00-15:00 Тренажерный зал Тертышников Лилия	8:00-15:00 Тренажерный зал Маркина Екатерина	8:00-15:00 Тренажерный зал Макаров Николай	8:00-15:00 Тренажерный зал Попова Татьяна	8:00-15:00 Тренажерный зал Маркина Екатерина	8:00-15:00 Тренажерный зал Жаворонкин Роман	8:00-15:00 Тренажерный зал Абазов Артур
							10:00 - 11:00 Super sculpt Корниенко Ирина
10:00	10:00 - 11:00 Body Pump Проняева Ирина	10:00 - 11:00 Йога + пилатес Чанцева Виктория	10:00 - 11:00 Ягодицы+пресс Проняева Ирина	10:00 - 11:00 Йога + пилатес Чанцева Виктория		10:00 - 11:00 Здоровая спина Функциональная тренировка Хлоян Марина	10:00 - 11:00 Йога КПП + TRX Хлоян Марина
						10:00-11:00 Йога + пилатес Чанцева Виктория	11:00 - 12:30 Скалодром 4-6 лет Юлоскова Софья
11:00						11:00 - 12:00 Пилатес Хлоян Марина	11:00 - 12:00 Пресс+стретчинг Корниенко Ирина
						11:00 - 12:30 Скалодром 4-6 лет Юлоскова Софья	11:00-12:00 Айкидо Дрынкин Никита
12:00						12:00-13:00 Айкидо Дрынкин Никита	11:00 - 12:00 Танцевальная аэробика Чанцева Виктория
						12:30 - 14:00 Скалодром 7-17 лет Юлоскова Софья	12:30 - 14:00 Скалодром 7-17 лет Юлоскова Софья
15:00	15:00-22:00 Тренажерный зал Тертышников Лилия	15:00-22:00 Тренажерный зал Лебедев Дмитрий	15:00-22:00 Тренажерный зал Макаров Николай	15:00-22:00 Тренажерный зал Котова Наталья	15:00-22:00 Тренажерный зал Меремьянина Ксения	15:00-18:00 Тренажерный зал Жаворонкин Роман	15:00 - 18:00 Тренажерный зал Абазов Артур
		15:00 - 16:30 Скалодром 7-17 лет Самохин Алексей		15:00 - 16:30 Скалодром 7-17 лет Самохин Алексей			
16:00		16:00 - 17:00 Пауэрлифтинг 12+ Попова Татьяна		16:00 - 17:00 Пауэрлифтинг 12+ Попова Татьяна		15:00 - 16:00 Пауэрлифтинг 12+ Попова Татьяна	16:00 - 17:30 Скалодром 18+ Юлоскова Софья
		16:30-18:00 Скалодром 4-6 лет Юлоскова Софья	17:00 - 20:00 VR-фитнес открытые з.	16:30-19:00 Скалодром 4-6 лет Юлоскова Софья	17:00 - 20:00 VR-фитнес открытые з.		
17:00	17:00-18:30 Скалодром 4-7 лет Немцева Виктория	17:00-18:30 Скалодром 16+ Ролдугин Сергей	17:00-18:30 Скалодром 4-7 лет Немцева Виктория	17:00-18:30 Скалодром 16+ Ролдугин Сергей	17:00-18:30 Скалодром 4-7 лет Немцева Виктория		
	17:00 - 18:00 Бокс Дети 8+ Новокшанов Роман	17:00 - 20:00 VR-фитнес открытые з.	17:00 - 18:00 Бокс Дети 8+ Новокшанов Роман		17:00 - 18:00 Бокс Дети 8+ Новокшанов Роман		
18:00	18:00-19:00 FULL BODY /Интервальная Проняева Ирина	18:00-19:00 ZUMBA Проколова Мария	18:00 - 19:00 Джампинг Проняева Ирина	18:00-19:00 ZUMBA Проколова Мария	18:30-20:00 Скалодром 8-13 лет Немцева Виктория		
	18:30-20:00 Скалодром 8-13 лет Немцева Виктория	18:00-19:00 Здоровая спина Чанцева Виктория	18:30-20:00 Скалодром 8-13 лет Немцева Виктория	18:00-19:00 Здоровая спина Чанцева Виктория	18:00-19:00 Джампинг Тертышников Лилия		
	18:00-19:00 Джампинг Тертышников Лилия	18:00-19:30 Скалодром 7-17 лет Юлоскова Софья	18:00-19:30 Скалодром 7-17 лет Самохин Алексей	18:00-19:30 Скалодром 7-17 лет Юлоскова Софья	18:00-19:30 Скалодром 7-17 лет Самохин Алексей		
	18:00 - 19:30 Скалодром 7-17 лет Самохин Алексей	18:30 - 20:00 Скалодром 8-13 лет Ролдугин Сергей		18:30 - 20:00 Скалодром 8-13 лет Ролдугин Сергей	18:30 - 19:30 FULL BODY /Интервальная Проняева Ирина		
19:00	19:00-20:30 БОКС 18+ Новокшанов Роман	19:00 - 20:00 Танцевальная аэробика Чанцева Виктория	19:00-20:30 БОКС 18+ Новокшанов Роман	19:00 - 20:00 ЙОГА в гамаках Дергунова Елизавета	19:00-20:30 БОКС 18+ Новокшанов Роман		
	19:00 - 20:00 ЙОГА в гамаках Дергунова Елизавета	19:30 - 21:00 Скалодром 18+ Юлоскова Софья	19:00-20:00 Йога в гамаках Хлоян Марина	19:00-20:00 TRX+Waterbag Хлоян Марина			
		19:00 - 20:00 Йога в гамаках ПРО Хлоян Марина	19:00-20:00 Ягодицы+пресс Проняева Ирина	19:30 - 21:00 Скалодром 18+ Юлоскова Софья			
		19:00-20:20 КУДО 6+ Кургузов Роман		19:00-20:20 КУДО 6+ Кургузов Роман			
20:00	20:00 - 21:30 Скалодром 14+ Самохин Алексей	20:00 - 21:30 Скалодром 14+ Ролдугин Сергей	20:00 - 21:30 Скалодром 14+ Самохин Алексей	20:00 - 21:30 Скалодром 14+ Ролдугин Сергей	20:00 - 21:30 Скалодром 14+ Самохин Алексей		
		20:30 - 22:00 КУДО 16+ Кургузов Роман	20:00 - 21:00 Стретчинг Проняева Ирина	20:00 - 21:00 Танцевальная аэробика Чанцева Виктория			
				20:30 - 22:00 КУДО 16+ Кургузов Роман			