 **ФЕВРАЛЬ-2023**

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ «SOKOL-1» тел.58-50-32**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** | **СУББОТА** | **ВОСКРЕСЕНЬЕ** |
| Зал №1 10.30  **Здоровая спина**  Гнездилова Н. 60мин | Зал №1 18.00  **FITNESS ZUMBA**  Шашкова М. 55 мин | Зал №1 10.30  **Здоровая спина**  Гнездилова Н. 60 мин. | Рез.зал 18:00  **YOGA**  **для начин.**  Докторова Т. 60 мин. | Зал №1 10.30  **Здоровая спина**  Гнездилова Н. 60 мин. | Зал №1 13.00  **Адаптивная гимнастика**  Шумакова Ю. 55 мин | Рез.зал 12:15  **YOGA**  **сред. уровень**  **(платно – 200р.)**  Докторова Т. 60 мин. |
| Зал №1 18.30  **Функциональный тренинг**  Шашкова М 55 мин | Зал №1 19.00  **PROBLEM ZONE**  Шашкова М. 55 мин | Зал №1 17.20  **Адаптивная гимнастика**  Шумакова Ю. 55 мин | Зал №1 18.00  **FITNES ZUMBA**  Шашкова М. 55 мин | Зал №1 18.30  **ФИТБОЛ**  Шашкова М. 55 мин | Рез зал 12.00  **YOGA**  **(растяжка для подготовленных)**  Докторова Т.  90 мин. | Рез.зал 13:30  **YOGA**  **сред. уровень**  **(платно – 200р.)**  Докторова Т. 60 мин. |
| Зал №1 19.30  **ABS+stretch**  Шашкова М 55 мин | Рез.зал 18:00  **YOGA**  **для начин.**  Докторова Т. 60 мин. | Рез.зал 18:30  **CALLANETICS**  **(платно — 200 р.)**  Степанова С. 90 мин | Зал №1 19.00  **PROBLEM ZONE**  Шашкова М. 55 мин | Зал №1 19.30  **SТEP POWER**  Шашкова М 55 мин |  | Рез.зал 14:40  **YOGA**  **сложный уровень**  **(платно – 600р.)**  Докторова Т. 90 мин. |
| Рез.зал 18:00  **BODY FLEX**  Степанова С. 60 мин | Рез.зал 19:20  **YOGA**  **сред.уровень**  Докторова Т. 80 мин | Зал №1 18.30  **BODY PUMP**  Шашкова М 55 мин | Рез.зал 19:20  **YOGA**  **сред.уровень**  Докторова Т. 75 мин | Рез.зал 18:00  **BODY FLEX**  Степанова С. 60 мин |  |  |
| Рез.зал 19:00  **CALLANETICS**  Степанова С. 60 мин |  | Зал №1 19.30  **ТАБАТА**  Шашкова М 55 мин |  | Рез.зал 19:00  **CALLANETICS**  Степанова С. 60 мин |  |  |