 **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 |  |  |