

**ДЕКАБРЬ - 2022**

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ** ***«SOKOL-2» на К.Либкнехта тел.73-73-53***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПОНЕДЕЛЬНИК* | *ВТОРНИК* | *СРЕДА* | *ЧЕТВЕРГ* | *ПЯТНИЦА* | *СУББОТА* | *ВОСКРЕСЕНЬЕ* |
| **13:00** ~~15:00~~ **ТАБАТА**Екатерина Ш. 55мин. | 10.00**Здоровая спина**Шумакова Ю 70 мин. | **13:00** ~~14:30~~**BODY PUMP**Екатерина Ш. 55 мин | 10.00**Здоровая спина**Шумакова Ю. 70 мин. |  **13:00** ~~15:00~~**Problem ZONE**Екатерина Ш. 55 мин. |  9.50**BODY FLEX****(платно 200 руб)**Степанова С. 70 мин  | 11.00**#твойметод****(платно 250р.)**Полякова М. 75 мин |
| 18:10**YOGA****для начинающих**Докторова Т. 65 мин | 17:10**BODY PUMP**Полякова М. 55 мин. |  18:10**YOGA****для начинающих**Докторова Т. 65 мин | 17.10**INTERVAL**Полякова М. 55 мин. | 18:30**Problem ZONE****+ Stretch**Наталья 55 мин. |  11.00**CALLANЕTICS****(платно 200 руб)**Степанова С. 70 мин  |  |
| 19:20**Problem ZONE****+ Stretch**Наталья 55 мин.. | 18.20**Problem ZONE**Лилия 55 мин. | 19:20**ТАБАТА****+ Stretch**Наталья 55 мин. | 18.20**Problem ZONE**Лилия 55 мин. |  |  |  |
|  |  19.20**CALLANЕTICS**Степанова С. 55 мин  |  |  19.20**CALLANЕTICS**Степанова С. 55 мин. |  |  |  |