

**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. |  |  |  |