сеть фитнес-клубов Sokol

действует с 01.10.2026

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

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Рез. зал 10.00 **ЗДОРОВАЯ СПИНА** Лилия Викторовна 55 мин	. Рез.зал 18:00 **YOGA для начин.** Докторова Т. 60 мин	Рез. зал 10.00 **ЗДОРОВАЯ СПИНА** Лилия Викторовна 55 мин.	Рез.зал 18:00 **YOGA для начин.** Докторова Т. 60 мин.	Зал № 1 10.00 **ЗДОРОВАЯ СПИНА** Лилия Викторовна 55 мин.	Рез зал 12.00 **YOGA (растяжка)** Докторова Т. 60 мин	Зал №1 12.00 **FULL BODY** Полина 55 мин
Рез. зал 11.00 **НЕЙРО-ЛИМФАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** Лилия Викторовна 30 мин	Зал №1 18.30 **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ** Проскурякова М.. 55 мин	Рез. зал 11.00 **НЕЙРО-ЛИМФАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** Лилия Викторовна 30 мин	Зал №1 18.30 **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ** Проскурякова М.. 55 мин	Зал № 1 11.00 **ПРЕСС+РАСТЯЖКА** Лилия Викторовна 30 мин	Зал №1 13.00 **АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА** Шумакова Ю. 55 мин.	Рез.зал 12.15 **YOGA сред.уровень (платно — 400 р.)** Докторова Т. 60 мин
Зал №1 18.15 **Body Sculpt** Анна Свиридова 55 мин	Рез.зал 19:20 **YOGA сред.уровень** Докторова Т. 60 мин	Рез. зал 17.20 **АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА** Шумакова Ю. 55 мин	Рез.зал 19:20 **YOGA сред.уровень** Докторова Т. 60 мин	Зал №1 18.15 **Body Sculpt** Анна Свиридова 55 мин		Рез.зал 13.30 **YOGA сложный уровень (платно — 1000 р.)** Докторова Т. 90 мин
Рез.зал 18:30 **БАЧАТА** Елена. 60 мин	зал № 1 19.30 **PILATES** Кметь М. 55 мин	Зал №1 18.30 **ТАБАТА** Полина 55 мин	Зал № 1 19.30 **PILATES** Кметь М. 55 мин	Рез.зал 18:30 **БАЧАТА** Елена. 60 мин		
Зал №1 19:15 **Функциональное тело** Кметь М. 55 мин		Рез.зал 18:30 **БАЧАТА** Елена 55 мин		Зал №1 19:15 **Функциональное тело** Кметь М. 55 мин		