



Наши телефоны 9-82-97 и +7 922 72 00 158 (Вайбер)  
а также онлайн запись на сайте и в группе!

с 1 сентября 2021 клуб **INTERSPORT** ФИТНЕС Наш сайт: [intersport-oz.ru](http://intersport-oz.ru)

группа в контакте: \*InterSport-Фитнесс-Озерск\* Зал № 141 / КСК «ЛИДЕР» 1 этаж

День	Пон	Вт	Ср	Чт	Пят	Сб	Вс	
8.30		АЭРОЙОГА 1,5ч Людмила		АЭРОЙОГА 1,5ч Людмила		weekand		
9.00								
9.30	<b>PUMP</b> Дима		<b>ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ</b> Дима		<b>ТАВАТА</b> Дима			
10.00		Стретчинг Мария Левина		Стретчинг Мария Левина				
10.30	<b>ЙОГА терапия</b> Мария Левина		<b>ЙОГА терапия</b> Мария Левина		<b>ЙОГА терапия</b> Мария Левина			
11.00		<b>ФУНКЦИОНАЛ/ СИЛОВАЯ</b> Ирина		<b>ФУНКЦИОНАЛ/ СИЛОВАЯ</b> Ирина			<b>АЭРОЙОГА в гамаках</b> Люда	
12.00	<b>PUMP</b> Дима	<b>НАБОР ПИЛАТЕС</b> Елена В.	<b>ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ</b> Дима/ Андрей	<b>НАБОР ПИЛАТЕС</b> Елена В.	<b>ТАВАТА</b> Дима		<b>АЭРО Стретчинг Запись 9-82-97!!! 1,5ч Люда</b>	
13.00	<b>Функц. Тренинг Safe condition</b> <b>55+</b> Елена		<b>Функц. Тренинг Safe condition</b> <b>55+</b> Елена					
14.30- 16.00		Черлидинг 6-8 л «Карамельки» Е.В.Заиченко <b>НАБОР</b>		Черлидинг 6-8 л «Карамельки» Е.В.Заиченко <b>НАБОР</b>				
16.15	<b>DANCE MIX</b> 6+ Инна Л.	<u>16.00-17.45</u> Черлидинг 10-11 л «Sun Shine» Е.В.Заиченко <b>НАБОР</b>	<b>DANCE MIX</b> 6+ Инна Л.	<u>16.00-17.45</u> Черлидинг 10-11 л «Sun Shine» Е.В.Заиченко <b>НАБОР</b>				
17.15	 <b>ZUMBA</b> Kids Jr. (4-6лет) Инна Л.	<b>Спортивная скакалка Набор!</b> 7+ Е.В.Заиченко	 <b>ZUMBA</b> Kids Jr. (4-6лет) Инна Л.	Черлидинг 6-8 л <b>«Малышки»</b> Е.В.Заиченко <b>НАБОР</b>	<b>АЭРОЙОГА в гамаках</b> Людмила			
17.30								
17.50								
18.00								
18.15	«Трали-Вали» <b>Детский Фитнес (3-4года)</b> Инна Л.	<b>ПИЛАТЕС Polestar</b> 1,15ч Елена	«Трали-Вали» <b>Детский Фитнес (3-4года)</b> Инна Л.	<b>ПИЛАТЕС Polestar</b> 1,15ч Елена				
18.30								
18.45								
19.00	<b>ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ</b> Дима по записи		<b>ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ</b> Дима по записи					
20.00	<b>АЭРО Стретчинг</b> 1,5ч Людмила		<b>ХАТХАЙОГА</b> 1,5ч Людмила		<b>ХАТХА ЙОГА</b> 1,5ч Людмила			
20.00		<b>Функционал</b> Ирина		<b>Функционал</b> Ирина				

# Аквааэробика **INTERSPORT** Ф И Т Н Е С

ул.Октябрьская, 9 КСК «Лидер»/ расписание

	<i>ПОН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>Пт</i>	<i>Сб</i>
10.15 Лягушатник						ВАВУАква 4гр/3-4г. НОВИЧКИ Светлана С.
11.00 Лягушатник						ВАВУАква 3гр/3-4г. НОВИЧКИ Светлана С.
11.45 Лягушатник						ВАВУАква 2гр/3-4г Светлана С.
12.30 Лягушатник						ВАВУАква 1гр/3-4г Светлана С.
13.15 Лягушатник						
17.00 Лягушатник					ВАВУАква 4гр/5-6,5л О.В.Базылева	
17.45 Лягушатник					ВАВУАква 2гр/5-6,5л О.В.Базылева	
18.30 Лягушатник					ВАВУАква 4гр/5-6,5л НОВИЧКИ О.В.Базылева	
19.00 Лягушатник		19.30 ВАВУАква 2гр/5-6,5л Оксана Базылева		ВАВУАква 2гр/3-4г Светлана Соколова	Перерыв	
20.00 Лягушатник	ВАВУАква 1гр/5-6,5л Оксана Базылева		ВАВУАква 1гр/3-4г Светлана Соколова	ВАВУАква 3гр/3-4г. НОВИЧКИ Светлана Соколова	ВАВУАква 1гр/5-6,5л О.В.Базылева	
20.15 Лягушатник		ВАВУАква 3гр/5-6,5л Оксана Базылева				
20.15 Б. Бассейн		АКВААЭРОБИКА Дмитрий Войнов		АКВААЭРОБИКА Дмитрий Войнов		

Ул.Музрукова, 34 школа № 29

(Обязательная регистрация абонемента у админа клуба !)

	<i>ПОН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>Пт</i>
19.00 Б. Бассейн	АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		