

*Если Вы решили заняться своим здоровьем,
Клуб Интерспорт-Фитнес приглашает вас на самые
популярные сейчас фитнес-программы!*

Детский фитнес-клуб «Трали-Вали»

**Силовой и функциональный тренинг
TRX и BOSU**

PUMP – тренировка со штангами

POWER Степ

супержиросжигательная ТАБАТА



STRONG BY ZUMBA

(Функциональный тренинг)

Ladies Dance (стрип- пластика)

Пилатес на мате и с оборудованием

Айенгара Йога *Ишвара-Йога**

Аэройога (йога в гамаках)

Фитнес для будущих Мам

Функциональный тренинг Safe condition

Оздоровительная гимнастика

АКВА аэробика для детей и взрослых

ВНИМАНИЕ у НАС НОВЫЙ телефон: +7 922 72 00 158 и он-лайн запись на сайте!
 с 1 октября 2017 клуб **INTERSPORT** ФИТНЕС Наш сайт: 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	Morning Йога		Morning Йога		Morning Йога		
9.00	Маша	Оздоровительная	Маша	Оздоровительная	Маша		
9.30	ТРХ	гимнастика	СИЛА	гимнастика	PUMP		
	Дима	Елена	Дима	Елена	+Стретч		
10.00		Стретчинг		Стретчинг	Дима		
10.30	Айенгара		Айенгара		Айенгара		
	ЙОГА		ЙОГА		ЙОГА		
11.00	Анна	СИЛА/	Анна	СИЛА/ТРХ	Анна	Соло	Детская
		PUMP		Андрей		Сальса	АЭРО
		Андрей				Набор!	ЙОГА
						Анна	1ч
							7 + лет
12.00	ТРХ/PUMP	ПИЛАТЕС	ТРХ/	ПИЛАТЕС	MUSCLE	Йога для	АЭРО
	Дима/	Елена	PUMP	Елена	PUMP	будущих	ЙОГА
	Андрей		Дима/Таня		Дима/ Андрей	мам	1,5ч
						По	По записи!
						записи	Людмила
13.30	Функц.		Функц.				
14.00	Тренинг		Тренинг				
	Safe condition		Safe condition				
	45+		45+				
15.00	Елена		Елена				
16.00							Strip
16.15	 ZUMBA	Детская	 ZUMBA	Детская	 ZUMBA		Dance
	Kids	АЭРОЙОГА	Kids	АЭРОЙОГА	Kids		Наталья
	(7-11лет)	с 7 лет	(7-11лет)	с 7 лет	(7-11лет)		
	Инна Л.	НАБОР!	Инна Л.	НАБОР!	Инна Л.		Power
17.15		«Трали-Вали»		«Трали-Вали»			Стретч
17.30	 ZUMBA	Начальная	 ZUMBA	Начальная	POWER		гибкость
	Kids Jr.	физ.	Kids Jr.	физ.	STRIKE		Артем
	(4-6лет)	Подготовка	(4-6лет)	Подготовка	Татьяна		
	Инна Л.	«Baby-KIBO»	Инна Л.	«Baby-KIBO»	Барышникова		
		(4-6лет)		(4-6лет)			
		новички		новички			
		Артем		Артем			
18.00		«Трали-Вали»		«Трали-Вали»			ТРХ/
18.15	«Трали-Вали»	«Baby-KIBO»	«Трали-Вали»	«Baby-KIBO»			PUMP
18.30	Детский	(4-6лет)	Детский	(4-6лет)	АЭРОЙОГА		Артем
	Фитнес	старшие	Фитнес	старшие	в гамаках		
	(3-4года)	Артем	(3-4года)	Артем	Запишись на		
	Инна Л.		Инна Л.		сайте!		
19.00	ТРХ	ПИЛАТЕС	ТРХ	ПИЛАТЕС	Людмила		
	функционал	Елена	функционал	Елена			
	Елена		Елена				
20.00	Айенгара	ТРХ/ PUMP	Айенгара	ТРХ/PUMP	Айенгара		
	ЙОГА	Андрей	ЙОГА	Андрей	ЙОГА		
	1,15ч		1,15ч		1,45ч		
	Анна		Анна		Анна		
21.15	ЙОГА для	Релакс	ЙОГА для	Релакс			
	новичков/	Стретчинг	новичков/	Стретчинг			
	1ч	Набор!	1ч	Набор!			

Малый Спортзал шк.№29, ул.Музрукова, 34 (центральный вход -2 этаж)

тел. 9-82-97/+7 922 72 00 158 (9.00-13.00 до 16.00-20.00) тел. +7 922 012 40 15(с 18.00 до 21.00)

Время	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПЯТ	Воскр
16.00	Танцшкола EMOTION 11-13 лет Профи группа					
17.00	<u>17.30</u> EMOTION от 14 лет профи группа					
18.00		СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	EMOTION HIP-HOP kids 6-7 лет	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	EMOTION HIP-HOP kids 6-7 лет	
19.00	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	POWER STRIKE /ФУНКЦИОНАЛ Татьяна Б.	СКУЛЬПТУРА ТЕЛА Андрей	СТЕП+СИЛА Татьяна Б.	LADIES Dance(Strip Наталья	
20.00	 Наталья	ЙОГА терапия 1,5ч Мария Левина	Strong by ZUMBA Функционал Наталья	ЙОГА терапия 1,5ч Мария Левина	 Наталья	

Спортзал шк.№27, ул. Горная, 10

тел. 9-82-97/+7 922 72 00 158 (с 9.00до 20.00), 48-555(вечер)

Время	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	ПЯТ	Суб/Вс	
15.00	DANCE школа EMOTION 8-9 лет	DANCE школа EMOTION 8-9 лет		DANCEшкола EMOTION 8-9 лет		Выходные	
16.30	DANCE школа EMOTION 13+	DANCE школа EMOTION 13+		DANCE школа EMOTION 11-13 лет	DANCEшкола EMOTION 13+		DANCE школа EMOTION 11-13 лет
16.00							DANCE школа EMOTION 14+
17.30					DANCE школа EMOTION 14+		
18.00	DANCE школа EMOTION 10-12 лет	DANCE школа EMOTION 10-12 лет		DANCE школа EMOTION 10-12 лет			
19.00	EMOTION LADIES DANCE 18+	DANCE школа EMOTION 13+ начинающие	DANCE школа EMOTION 5-7 лет	DANCE школа EMOTION 13+ начинающие	DANCE школа EMOTION 5-7 лет		
20.00		DANCE школа EMOTION тренера		DANCE школа EMOTION тренера			

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>
9.00 Б.Бассейн		АКВААЭРОБИКА Дима НАБОР		АКВААЭРОБИКА Дима НАБОР		
10.00 Лягушатник						ВАВУАква 1гр(5-6лет)
11.00 Лягушатник						ВАВУАква 4гр(5-6лет)
12.00 Лягушатник						ВАВУАква 2гр(5-6лет)
12.45 Лягушатник						ВАВУАква 3гр(5-6лет)
13.30 Лягушатник						ВАВУАква 5гр(5-6лет)
17.00 Лягушатник					ВАВУАква 3гр/3-4,5г	
17.45 Лягушатник					ВАВУАква 1гр/3-4,5г	
18.30 Лягушатник					ВАВУАква 2гр/3-4,5г	
19.15 Лягушатник		ВАВУАква 3гр/3-4,5г		ВАВУАква 2гр/5-6лет	Перерыв	
20.00 Лягушатник	ВАВУАква 1гр/3-4,5г	ВАВУАква 1гр/5-6лет	ВАВУАква 2гр/3-4,5г	ВАВУАква 3гр/5-6лет	ВАВУАква 4гр/3-4,5г	
20.15 Б. Бассейн		АКВААЭРОБИКА Татьяна Б.		АКВААЭРОБИКА Татьяна Б.		

Ул.Музрукова, 34 школа № 29

(Обязательная регистрация абонемент у админа клуба !)

расписание

	<i>ПОН</i>	<i>ВТ</i>	<i>СР</i>	<i>ЧТ</i>	<i>Пт</i>
19.30 Б. Бассейн	АКВААЭРОБИКА Татьяна М.		АКВААЭРОБИКА Татьяна М.		