

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

с 1 июня 2019 клуб **INTERSPORT** Ф И Т Н Е С 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		ХАТХАЙОГА + гамаки Людмила		ХАТХАЙОГА + гамаки Людмила			
9.00							
9.30	PUMP Дима/Настя		ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Дима/Настя		ТАВАТА Дима/Настя		
10.00		Стретчинг Мария Левина		Стретчинг Мария Левина			
10.30	ЙОГА терапия Мария Левина		ЙОГА терапия Мария Левина		ЙОГА терапия Мария Левина		
11.00		MUSCLE PUMP Андрей/Елена		MUSCLE PUMP /TPX Андрей/Елена			
12.00	PUMP Дима/ Андрей	ПИЛАТЕС Елена Вишневская	ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Дима/Настя	ПИЛАТЕС Елена Вишневская			
13.00	Функц. Тренинг Safe condition По предварит. оплате!		Функц. Тренинг Safe condition По предварит. оплате!				
17.30							
18.00					HOT IRON Настя По предварит. оплате!		
18.15	«Трали-Вали»	«Трали-Вали»	«Трали-Вали»	«Трали-Вали»			
18.30	Детский Фитнес (3-4года) Инна Л. По предварит. оплате!	«Baby-KIBO» (4-6лет) старшие Артем	Детский Фитнес (3-4года) По предварит. оплате!	«Baby-KIBO» (4-6лет) старшие Артем			
18.50		ПИЛАТЕС Здоровая спина Елена		ПИЛАТЕС Здоровая спина Елена	ХАТХА ЙОГА 1,5ч Людмила		
19.00	ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Елена		ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Елена				
20.00	HOT IRON По предварит. оплате!	TPX/ MUSCLE PUMP Андрей	ХАТХАЙОГА + гамаки 1,5ч Людмила	TPX/ MUSCLE PUMP Андрей	АЭРОЙОГА в гамаках По предварит. Записи		

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

Ул.Музрукова, 34 школа № 29

(Обязательная регистрация абонемента у админа клуба !) до 24 июня!!

	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	Пт
19.00 Б. Бассейн	АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		

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

с 1 июня 2019 клуб **INTERSPORT** Ф И Т Н Е С 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		ХАТХАЙОГА + гамаки Людмила		ХАТХАЙОГА + гамаки Людмила			
9.00							
9.30	PUMP Дима/Настя		ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Дима/Настя		ТАВАТА Дима/Настя		
10.00		Стретчинг Мария Левина		Стретчинг Мария Левина			
10.30	ЙОГА терапия Мария Левина		ЙОГА терапия Мария Левина		ЙОГА терапия Мария Левина		
11.00		MUSCLE PUMP Андрей/Елена		MUSCLE PUMP /TPX Андрей/Елена			
12.00	PUMP Дима/ Андрей	ПИЛАТЕС Елена Вишневская	ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Дима/Настя	ПИЛАТЕС Елена Вишневская			
13.00	Функц. Тренинг Safe condition По предварит. оплате!		Функц. Тренинг Safe condition По предварит. оплате!				
17.30							
18.00					НОТ IRON 1 Настя По предварит. оплате!		
18.15	«Трали-Вали»	«Трали-Вали»	«Трали-Вали»	«Трали-Вали»			
18.30	Детский Фитнес (3-4года) Инна Л. По предварит. оплате!	«Baby-KIBO» (4-6лет) старшие Артем	Детский Фитнес (3-4года) По предварит. оплате!	«Baby-KIBO» (4-6лет) старшие Артем			
18.50		ПИЛАТЕС Здоровая спина Елена		ПИЛАТЕС Здоровая спина Елена	ХАТХА ЙОГА 1,5ч Людмила		
19.00	ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Елена		ФУНКЦИОНАЛ ТРЕНИНГ Елена				
20.00	НОТ IRON 1 По предварит. оплате!	TPX/ MUSCLE PUMP Андрей	ХАТХАЙОГА + гамаки 1,5ч Людмила	TPX/ MUSCLE PUMP Андрей	АЭРОЙОГА в гамаках По предварит. Записи		

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

Ул.Музрукова, 34 школа № 29

(Обязательная регистрация абонемента у админа клуба !) до 24 июня!!!

	ПОН	ВТ	СР	ЧТ	Пт
19.00 Б. Бассейн	АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		АКВААЭРОБИКА Татьяна Митрофанова		