

Расписание групповых программ «ЗИМА» действует с 20 сентября

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время
11.00 Зал 1	Pump Настя		Cross+ABD Ирина	Body Sculpt Лена Б.		Pilates Настя		11.00 Зал 1
12.00 Зал 1	Step 1+ABD Настя		Top Training Ирина	Pilates Лена Б.		Leg Training Настя	Hip-Hop (LA-Style) Вита	12.00 Зал 1
13.00 Зал 1						Top Training Настя	Cross+ABD Лена С.	13.00 Зал 1
14.00 Зал 1						Step 1+ABD Лена Б.	Body Sculpt Лена С.	14.00 Зал 1
14.00 Зал 2						Karate-kids Вася		14.00 Зал 2
15.00 Зал 1						Stretch 45 Лена Б.	Step 1+ABD Лена К.	15.00 Зал 1
16.00 Зал 1							Pilates Лена К.	16.00 Зал 1
16.30 Зал 2			Karate-kids Вася					16.30 Зал 2
17.00 Зал 1					Body Sculpt Ирина			17.00 Зал 1
18.00 Зал 1	Low+ABD Лена Б.	Step 1+ABD Лена С.	Pilates Настя	Pump Лена К.	Step 2 Ирина			18.00 Зал 1
18.00 Зал 2						Самооборона Олег		18.00 Зал 2
19.00 Зал 1	Pump Лена Б.	Body Sculpt Лена С.	Interval Настя	Step 1+ABD Лена К.	Hip-Hop (LA-Style) Вита			19.00 Зал 1
19.00 Зал 2				Самооборона Олег		Самооборона Олег		19.00 Зал 2
19.00 Тр.зал					Cross+50 Ирина.			19.00 Тр.зал
20.00 Зал 1	Step 2 Лена К.	Yoga 23 Денис	Leg Training Ирина	Body Sculpt Лена С.	Yoga 23 Денис			20.00 Зал 1
20.00 Зал 2	Belly Dance Вероника		Belly Dance Вероника	Самооборона Олег				20.00 Зал 2
20.00 Тр.зал		Cross+50 Лена К.						20.00 Тр.зал
21.00 Зал 1	Pilates Лена С.	ABD+Stretch Лена К.	ABD+Back Ирина	Cross+ABD Лена С.				21.00 Зал 1



Большой зал
Малый зал

г.Ступино, ул. Проспект Победы, влад.8, стр.1
(Ледовый дворец) www.best-fitness.org