

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ НА ИЮЛЬ 2020

Телефоны: +7 (927) 725 - 19 - 62, +7 (927) 725 - 19 - 63

Наш сайт: fc-skazka.com

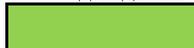
Наш Instagram: fcskazka

НИЗКИЙ
ИНТЕНСИВ

НАПРАВЛЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПЛАТНЫЕ
НАПРАВЛЕНИЯ

ВЫСОКИЙ
ИНТЕНСИВ



ЗАЛ АЭРОБИКИ (УТРО - ДЕНЬ)

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
8:00								8:00
8:30						ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'		8:30
9:00		ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'		ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'				9:00
9:30						ЙОГА 1,5 ЧАСА		9:30
10:00		STRETCHING ALL		STRETCHING ALL			FLY FIT (ГАМАКИ) \$\$\$	10:00
11:00						ТАБАТА BOOTY MEDIUM 20/10 - 45'	HIIT LOWER BODY	11:00
12:00						PILATES	PILATES	12:00
13:00							CROSSFIT ALL	13:00
14:00						ТАБАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	STRETCHING ALL	14:00
15:00						СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ		15:00

ЗАЛ АЭРОБИКИ (ВЕЧЕР)

17:00	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ			17:00
18:00	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	ТАБАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	ТАБАТА 20/10, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ	СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ			18:00
19:00	ТАБАТА BOOTY EXTRA 20/10 - 20'	ТАБАТА TORSO HARD 20/10 - 55'	ТАБАТА TORSO EASY 20/10 - 30'	ТАБАТА BOOTY HARD 20/10 - 55'	ТАБАТА BOOTY EXTRA 20/10 - 20'			19:00
19:30	STRETCHING LEGS		STRETCHING BACK		STRETCHING LEGS			19:30
20:00	HIIT LOWER BODY	ЙОГА 1,5 ЧАСА	PILATES	ЙОГА 1,5 ЧАСА	ТАБАТА ALL HARD 30/20 - 55'			20:00
20:30								20:30
21:00	PILATES		ТАБАТА ALL HARD 20/10 - 55'		PILATES			21:00

ЗАЛ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
14:00						СБЕ, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ		14:00
15:00						ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, ДЕТИ 7 - 12 ЛЕТ		15:00
16:00								16:00
19:00	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ	FIT FOR BABY, ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ		FIT FOR BABY, ДЕТИ 3 - 6 ЛЕТ	FIT FOR KIDS, ДЕТИ 7 - 11 ЛЕТ			19:00

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
17:00	FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ		FIT FOR JUNIORS, ДЕТИ 12 - 16 ЛЕТ			17:00