



# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
09:00 ЗАЛ №2	ЗДОРОВАЯ СПИНА шейно-грудной отд <b>ИРИНА</b> Иичикова	09:00 ЗАЛ №2	АЭРОБИКА 1 <b>АЛСУ</b> Кортелева	09:00 ЗАЛ №3	MT <b>КРИСТИНА</b> Бабушкина	09:00 ЗАЛ №2	PILATES DANCE <b>ИРИНА</b> Иичикова	09:00 ЗАЛ №2	АЭРОБИКА 1 <b>АЛСУ</b> Кортелева	09:15 ЗАЛ №3	YOGA (120) <b>ВИТАЛИЙ</b> Казанжи	11:00 ЗАЛ №3	MT <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова
09:00 ЗАЛ №3	UPPER BODY <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова	10:00 ЗАЛ №2	ФИТНЕС-ЙОГА <b>АЛСУ</b> Кортелева	09:00 ЗАЛ №2	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА <b>АЛСУ</b> Кортелева	10:00 ЗАЛ №2	СОМАТИКА <b>ИРИНА</b> Иичикова	09:00 ЗАЛ №3	ЗДОРОВАЯ СПИНА <b>ОЛЕГ</b> Маврин	10:00 ТРЕН. ЗАЛ	СИЛУЭТ <b>ЕВГЕНИЙ</b> Серезенко	12:00 ЗАЛ №3	STRETHING <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова
10:00 ЗАЛ №2	ЗДОРОВАЯ СПИНА пояснично-кресц.отд <b>ИРИНА</b> Иичикова	19:00 ЗАЛ №2	ЗДОРОВАЯ СПИНА <b>ОЛЕГ</b> Маврин	10:00 ЗАЛ №3	STRETCHING <b>ОЛЬГА</b> Кондратьева	18:00 ЗАЛ №3	ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова	10:00 ЗАЛ №2	STRETHING <b>АЛСУ</b> Кортелева	11:00 ЗАЛ №4	ZUMBA <b>КРИСТИНА</b> Бабушкина		
10:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР1 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	СИЛУЭТ <b>ЕВГЕНИЙ</b> Серезенко	10:00 ЗАЛ №2	PILATES 2 <b>АЛСУ</b> Кортелева	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	СИЛУЭТ <b>ЕВГЕНИЙ</b> Серезенко	10:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 1 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов	10:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 1 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов		
18:00 ЗАЛ №2	PILATES 2 <b>АЛСУ</b> Кортелева	19:00 ЗАЛ №3	ZUMBA <b>КРИСТИНА</b> Бабушкина	10:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 1 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов	19:00 ЗАЛ №2	ЛАТИНА <b>КРИСТИНА</b> Бабушкина	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 2 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 2 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов		
19:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР2 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов	20:00 ЗАЛ №3	UPPER BODY <b>КРИСТИНА</b> Бабушкина	18:00 ЗАЛ №2	PILATES 1 <b>АЛСУ</b> Кортелева	19:15 ЗАЛ №3	YOGA(120) <b>АННА</b> Казанжи	19:00 ЗАЛ №3	MT <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова	12:00 ЗАЛ №4	АВЛ <b>КРИСТИНА</b> Бабушкина		
19:15 ЗАЛ №3	YOGA(120) <b>ВИТАЛИЙ</b> Казанжи			19:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 2 <b>ДМИТРИЙ</b> Романов	20:00 ЗАЛ №2	CORE <b>КРИСТИНА</b> Бабушкина	20:00 ЗАЛ №3	STEP DANCE <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова	12:00 ТРЕН. ЗАЛ	СОВМЕСТНАЯ ТРЕНИРОВКА <b>ЕВГЕНИЙ</b> Серезенко		
19:00 ЗАЛ №4	ABL <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова			19:00 ЗАЛ №3	INTERVAL <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова								
20:00 ЗАЛ №4	ABS+Streth <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова			20:00 ЗАЛ №4	STRETCHING <b>АНАСТАСИЯ</b> Невзорова								

ФК "FitnessBoom"  
MYFITNESSBOOM.RU  
443125 г. Самара, ул.Ново-Садовая 353Б  
Телефон: 8 (846) 972-49-09



# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
15:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (6-8ЛЕТ) АЛИНА	17:00 ЗАЛ №3	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (4-5ЛЕТ) ЯНА РУССУ	15:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (6-8ЛЕТ) АЛИНА	17:00 ЗАЛ №4	ТХЭКВОНДО ВЛАДИМИР Лукьянов	18:00 ЗАЛ №3	РАСТЯЖКА АНАСТАСИЯ Невзорова	13:00 ЗАЛ №4	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (4-5ЛЕТ) ЯНА РУССУ		
16:00 ЗАЛ №4	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (6-8ЛЕТ) ЯНА РУССУ	17:00 ЗАЛ №4	ТХЭКВОНДО(90) ВЛАДИМИР Лукьянов	16:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (9-12ЛЕТ)(90) АЛИНА	18:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(4-6 лет) АРМЕН Товмасян			14:00 БАССЕЙН	SWIMMING KIDS JUNIOR ЕКАТЕРИНА Устенко		
16:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА(90) (9-12ЛЕТ) АЛИНА	18:00 БАССЕЙН	SWIMMING KIDS JUNIOR УСТЕНКО ЕКАТЕРИНА	18:00 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (4-5ЛЕТ) АЛИНА	19:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО (начинающие) АРМЕН Товмасян			16:00 ЗАЛ №4	ТХЭКВОНДО(90) ВЛАДИМИР Лукьянов		
18:00 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (4-5ЛЕТ) АЛИНА	18:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(4-6 лет) АРМЕН Товмасян	20:00 ЗАЛ №4	КАПОЭЙРА (ОТ 13ЛЕТ)(90) АЛИНА	20:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(7-12 лет) АРМЕН Товмасян			16:00 ЗАЛ №3	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (6-8ЛЕТ) ЯНА РУССУ		
20:00 ЗАЛ №2	КАПОЭЙРА (ОТ 13ЛЕТ) (90) АЛИНА	19:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО (начинающие) АРМЕН Товмасян							17:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(4-6 лет) АРМЕН Товмасян		
		20:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(7-12 лет) АРМЕН Товмасян							18:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО (начинающие) АРМЕН Товмасян		
										19:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(7-12 лет) АРМЕН Товмасян		

Футбол Кирилл - 8(937) 210-11-23

Бальные Танцы Яна - 8(987) 431-81-61

Капоэйра Алина - 8(906) 346-90-30

Дзюдо и Тхэквандо Клуб Fitnessboom - 8(846)972-49-09

SWIMMING KIDS - 6-9 ЛЕТ  
SWIMMING JUNIOR- 10-14 ЛЕТ

ФК "FitnessBoom"  
MYFITNESSBOOM.RU  
443125 г. Самара, ул.Ново-Садовая 353Б  
Телефон: 8 (846) 972-49-09



# АКВА-ЗОНА РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
10:00 БАСЕЙН	AQUA ALL КАТЯ Устенко	14:00 БАСЕЙН	САНИТАРНЫЙ ЧАС	14:00 БАСЕЙН	САНИТАРНЫЙ ЧАС	10:00 БАСЕЙН	AQUA INTERVAL КАТЯ Устенко	10:15 БАСЕЙН	AQUA-INTRO МАКСИМ	14:00 БАСЕЙН	SWIMMING KIDS JUNIOR КАТЯ Устенко		
14:00 БАСЕЙН	САНИТАРНЫЙ ЧАС	18:00 БАСЕЙН	SWIMMING KIDS, JUNIOR	19:00 БАСЕЙН	AQUA ALL КАТЯ Устенко	14:00 БАСЕЙН	САНИТАРНЫЙ ЧАС	14:00 БАСЕЙН	САНИТАРНЫЙ ЧАС				
		19:00 БАСЕЙН	AQUA INTERVAL КАТЯ Устенко					19:00 БАСЕЙН	AQUA ALL КАТЯ Устенко				

\* Занятие проводится по предварительной записи

**SWIMMING KIDS - 6-9 ЛЕТ**  
**SWIMMING JUNIOR- 10-14 ЛЕТ**

ФК "FitnessBoom"  
MYFITNESSBOOM.RU  
443125 г. Самара, ул.Ново-Садовая 353Б  
Телефон: 8 (846) 972-49-09