



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЯНВАРЬ

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



РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЯНВАРЬ

| 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 ЯНВАРЬ

| 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 КАТЯ Устенко | 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