



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

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	МТ 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	МТ 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 №2	PILATES 2 АЛСУ Кортелева	18:00 ЗАЛ №3	ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА АНАСТАСИЯ Невзорова	10:00 ЗАЛ №2	STRETHING АЛСУ Кортелева	11:00 ЗАЛ №4	ЛАТИНА КРИСТИНА Бабушкина		
10:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР1 ДМИТРИЙ Романов	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	СИЛУЭТ ЕВГЕНИЙ Серезенко	10:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 1 ДМИТРИЙ Романов	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	СИЛУЭТ ЕВГЕНИЙ Серезенко	10:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 1 ДМИТРИЙ Романов	11:00 ЗАЛ №2	АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА СЕРГЕЙ Кабанов		
18:00 ЗАЛ №2	PILATES 2 АЛСУ Кортелева	19:00 ЗАЛ №3	ZUMBA КРИСТИНА Бабушкина	18:00 ЗАЛ №2	PILATES 1 ОЛЬГА Кондратьева	19:00 ЗАЛ №2	ZUMBA КРИСТИНА Бабушкина	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 2 ДМИТРИЙ Романов	12:00 ЗАЛ №4	ABL КРИСТИНА Бабушкина		
19:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР2 ДМИТРИЙ Романов	20:00 ЗАЛ №3	UPPER BODY КРИСТИНА Бабушкина	19:00 ТРЕН. ЗАЛ	ТРАНСФОРМАТОР 2 ДМИТРИЙ Романов	19:15 ЗАЛ №3	YOGA(120) АННА Казанжи	19:00 ЗАЛ №3	ТРЕН. ЗАЛ	12:00 ТРЕН. ЗАЛ	СОВМЕСТНАЯ ТРЕНИРОВКА ДМИТРИЙ Романов		
19:15 ЗАЛ №3	YOGA(120) ВИТАЛИЙ Казанжи			19:00 ЗАЛ №3	INTERVAL АНАСТАСИЯ Невзорова	20:00 ЗАЛ №2	CORE КРИСТИНА Бабушкина						
19:00 ЗАЛ №4	ABL АНАСТАСИЯ Невзорова			20:00 ЗАЛ №4	STRETCHING АНАСТАСИЯ Невзорова								
20:00 ЗАЛ №4	ABS+Streth АНАСТАСИЯ Невзорова												

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



РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА	
15:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (6-8 ЛЕТ) АЛИНА Саймоназари	16:45 ЗАЛ №3	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (4-5 ЛЕТ) ЯНА Руссу	15:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (6-8 ЛЕТ) АЛИНА Саймоназари	18:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(4-6 ЛЕТ) АРМЕН Товмасян	18:00 ЗАЛ №3	РАСТЯЖКА АНАСТАСИЯ Невзорова	13:00 ЗАЛ №4	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (4-5 ЛЕТ) ЯНА Руссу
16:00 ЗАЛ №4	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (6-8 ЛЕТ) ЯНА Руссу	18:00 БАССЕЙН	SWIMMING KIDS JUNIOR ЕКАТЕРИНА Устенко	16:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (9-12 ЛЕТ) (90) АЛИНА Саймоназари	19:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО (начинающие) АРМЕН Товмасян			14:00 БАССЕЙН	SWIMMING KIDS JUNIOR ЕКАТЕРИНА Устенко
16:30 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА(90) (9-12 ЛЕТ) АЛИНА Саймоназари	18:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(4-6 ЛЕТ) АРМЕН Товмасян	18:00 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (4-5 ЛЕТ) АЛИНА Саймоназари	20:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(7-12 ЛЕТ) АРМЕН Товмасян			16:00 ЗАЛ №3	БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (6-8 ЛЕТ) ЯНА Руссу
18:00 ЗАЛ №3	КАПОЭЙРА (4-5 ЛЕТ) АЛИНА Саймоназари	19:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО (начинающие) АРМЕН Товмасян	20:00 ЗАЛ №4	КАПОЭЙРА (ОТ 13 ЛЕТ) (90) АЛИНА Саймоназари					17:00 ЗАЛ №4	ДЗЮДО(4-6 ЛЕТ) АРМЕН Товмасян
20:00 ЗАЛ №2	КАПОЭЙРА (ОТ 13 ЛЕТ) (90) АЛИНА Саймоназари	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 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 ФЕВРАЛЬ

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

* Табата – высокоинтенсивная система упражнений в бассейне, где 30 секунд интервала сменяются 15 секундами отдыха

** 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