

ФК «ФЕРРУМ» расписание фитнес – тренировок
 Бул. Европейский 1Д, **ТЦ «Европа»**
Тел. 067-568-11-13
 www.ferrumclub.com.ua

Понедельник			Четверг		
Галина	*90-60-90 ₂	9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰	Ира М.	Силовой фитнес 3	8. ⁰⁰ -9. ⁰⁰
	*Растяжка 1	10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰			9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰
		11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰			10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰
		12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰			11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰
Наташа	*Pole Sport	13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰			12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰
		15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰			13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰
	*акробатика на пилоне (6-10 лет)	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰			14. ⁰⁰ -15. ⁰⁰
Саша	Рукопашный бой, каратэ (дети)	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰			15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰
		18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰		*Interval training 2	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰
		19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰		*Гамаки	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰
Илона	Pole Sport 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰	Марина	Пилатес2	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰
Наташа	Pole Sport 1-2	21. ⁰⁰ -22. ⁰⁰		*Dinamika1,2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰
				*Stretching 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰
Вторник			Пятница		
Ира М.	Силовой фитнес 3	8. ⁰⁰ -9. ⁰⁰	Галина	*90-60-90 ₂	9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰
		9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰		*Растяжка 1	10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰
		10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰			11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰
		11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰			12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰
		12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰	Наташа	*Pole Sport	13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰
		14. ⁰⁰ -15. ⁰⁰	Жанна	Body Balance 2	15. ³⁰ -16. ³⁰
Жанна	Zumbarobika	15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰		*акробатика на пилоне (6-10 лет)	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰
	*Interval training 2	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰	Саша	Рукопашный бой, каратэ (дети)	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰
	*Гамаки	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰		Pole Sport	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰
Марина	Пилатес2	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰	Илона	Pole Sport 1-2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰
	*Dinamika1,2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰	Наташа	Pole Sport 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰
	*Stretching 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰			21. ⁰⁰ -22. ⁰⁰
Среда			Суббота		
		8. ⁰⁰ -9. ⁰⁰			9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰
Галина	*90-60-90 ₂	9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰	Илона	*Pole Sport 1-2	10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰
		10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰			11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰
		11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰	Наташа	*Pole Sport 1-2	12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰
		12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰			13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰
		15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰	Жанна	Zumbarobika	14. ⁰⁰ -15. ⁰⁰
Жанна	Body Balance 2	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰			15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰
Саша	Рукопашный бой, каратэ (дети)	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰			16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰
Илона	*Pole Sport 1-2	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰			
Наташа	Pole Sport 1-2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰			
Наташа	Pole Sport 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰			
		21. ⁰⁰ -22. ⁰⁰	Жанна	Body Balance 2	12. ³⁰ -13. ³⁰
					13. ³⁰ -14. ³⁰
					14. ³⁰ -15. ³⁰
<input type="checkbox"/> - набор в группу по предварительной записи, *-скидка на 1й абонемент – 50%, Кардио – 30 мин – 30 грн Солярий Профессиональные массажисты Спорт-бар			<input type="checkbox"/> - набор в группу по предварительной записи, *-скидка на 1й абонемент – 50%, Кардио – 30 мин – 30 грн Солярий Профессиональные массажисты Спорт-бар		

ФК «ФЕРРУМ» расписание фитнес – тренировок
 Бул. Европейский 1Д, **ТЦ «Европа»**
Тел. 067-568-11-13
 www.ferrumclub.com.ua

Понедельник			Четверг		
Галина	*90-60-90 ₂	9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰	Ира М.	Силовой фитнес 3	8. ⁰⁰ -9. ⁰⁰
	*Растяжка 1	10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰			9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰
		11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰			10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰
		12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰			11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰
Наташа	*Pole Sport	13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰			12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰
		15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰			13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰
	*акробатика на пилоне (6-10 лет)	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰			14. ⁰⁰ -15. ⁰⁰
Саша	Рукопашный бой, каратэ (дети)	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰		*Interval training 2	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰
		18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰		*Гамаки	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰
Илона	Pole Sport 1-2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰	Марина	Пилатес2	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰
Наташа	Pole Sport 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰		*Dinamika1,2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰
		21. ⁰⁰ -22. ⁰⁰		*Stretching 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰
Вторник			Пятница		
Ира М.	Силовой фитнес 3	8. ⁰⁰ -9. ⁰⁰	Галина	*90-60-90 ₂	9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰
		9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰		*Растяжка 1	10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰
		10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰			11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰
		11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰			12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰
		12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰	Наташа	*Pole Sport	13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰
		14. ⁰⁰ -15. ⁰⁰	Жанна	Body Balance 2	15. ³⁰ -16. ³⁰
Жанна	Zumbarobika	15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰		*акробатика на пилоне (6-10 лет)	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰
	*Interval training 2	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰	Саша	Рукопашный бой, каратэ (дети)	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰
	*Гамаки	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰		Pole Sport	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰
Марина	Пилатес2	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰	Илона	Pole Sport 1-2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰
	*Dinamika1,2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰	Наташа	Pole Sport 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰
	*Stretching 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰			21. ⁰⁰ -22. ⁰⁰
Среда			Суббота		
		8. ⁰⁰ -9. ⁰⁰			9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰
Галина	*90-60-90 ₂	9. ⁰⁰ -10. ⁰⁰	Илона	*Pole Sport 1-2	10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰
		10. ⁰⁰ -11. ⁰⁰			11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰
		11. ⁰⁰ -12. ⁰⁰	Наташа	*Pole Sport 1-2	12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰
		12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰			13. ⁰⁰ -14. ⁰⁰
		15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰	Жанна	Zumbarobika	14. ⁰⁰ -15. ⁰⁰
Жанна	Body Balance 2	16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰			15. ⁰⁰ -16. ⁰⁰
Саша	Рукопашный бой, каратэ (дети)	17. ⁰⁰ -18. ⁰⁰			16. ⁰⁰ -17. ⁰⁰
Илона	*Pole Sport 1-2	18. ⁰⁰ -19. ⁰⁰			
Наташа	Pole Sport 1-2	19. ⁰⁰ -20. ⁰⁰			
Наташа	Pole Sport 1-2	20. ⁰⁰ -21. ⁰⁰			
		21. ⁰⁰ -22. ⁰⁰	Жанна	Body Balance 2	12. ³⁰ -13. ³⁰
					13. ³⁰ -14. ³⁰
					14. ³⁰ -15. ³⁰
<input type="checkbox"/> - набор в группу по предварительной записи, *-скидка на 1й абонемент – 50%, Кардио – 30 мин – 30 грн Солярий Профессиональные массажисты Спорт-бар			<input type="checkbox"/> - набор в группу по предварительной записи, *-скидка на 1й абонемент – 50%, Кардио – 30 мин – 30 грн Солярий Профессиональные массажисты Спорт-бар		