**Расписание фитнес зала с 1 марта 2022года**

**Понедельник**

09:00- 10:00 растяжка (Гарифуллина А.А.)

10.00-11.00 стрип-пластика (Михайлова Э.Г.)

17:30 – 18:30 спортивные танцы (5-6 лет) (Гарифуллина А.А.)

18:30 – 19:30 танцы 18+ (Гарифуллина А.А.)

19:30 – 21:00 фитнес + стэп (Гарифуллина А.А.)

**Вторник**

08:30 – 09:30 йога (Латыпова Л.Б.)

10:00 – 11:00 стрип-пластика 16+(Михайлова Э.Г.)

13.30 - 14.30 стрип-пластика 16+(Михайлова Э.Г.)

18:15 – 19:15 спортивные танцы (11-15 лет) (Гарифуллина А.А.)

19:15 – 20:15 танцы 18+(Гарифуллина А.А.)

20:15 – 21:15 растяжка(Гарифуллина А.

**Среда**

09:00- 10:00 растяжка (Гарифуллина А.А.)

10.00-11.00 стрип-пластика (Михайлова Э.Г.)

17:30 – 18:30 спортивные танцы (5-6 лет) (Гарифуллина А.А.)

18:30 – 19:30 спортивные танцы (7-10 лет) (Гарифуллина А.А.)

19:30 – 21:00 фитнес + стэп (Гарифуллина А.А.)

**Четверг**

08:30 – 09:30 йога (Латыпова Л.Б.)

10:00 – 11:00 стрип-пластика 16+(Михайлова Э.Г.)

13.30 - 14.30 стрип-пластика 16+(Михайлова Э.Г.)

18:15 – 19:15 спортивные танцы (11-15 лет) (Гарифуллина А.А.)

19:15 – 20:15 танцы 18+(Гарифуллина А.А.)

20:15 – 21:15 растяжка (Гарифуллина А.

**Пятница**

09:00 - 10:00 растяжка(Гарифуллина А.А.)

17:30 – 18:30 спортивные танцы (5-6 лет) (Гарифуллина А.А.)

18:30 – 19:30 спортивные танцы (7-10 лет) (Гарифуллина А.А.)

19.30 – 21:00 фитнес + стэп (Гарифуллина А.А.)

21:00 – 22:00 йога (Латыпова Л.Б.)

**Суббота**

08:30 – 09:30 йога (Латыпова Л.Б.)

10.00-11.00 цигун (Фаррахов Р.Г.)

**Воскресенье**

20.00-21.00 йога (Латыпова Л.Б.)