



ЭНИГМА
FITNESS CLUB

Расписание групповых программ в зале единоборств Апрель

	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскрес.
10.00						*Греко-римская борьба	*Греко-римская борьба
11.00						/дети 6-10/ Дмитрий	/дети 6-10/ Дмитрий
12.00						*Греко-римская борьба	*Греко-римская борьба
13.00						/дети 10-17/ Дмитрий	/дети 10-17/ Дмитрий
14.00						* Бокс (дети) Арман (14.00-15.30)	Греко-римская борьба Дмитрий (14.00-15.00)
15.00			* ОФП /дети 4-7/ Дмитрий 15.00-16.30		* ОФП /дети 4-7/ Дмитрий 15.00-16.30		* Бокс (дети) Сергей (15.00-16.30)
15.30		* Бокс (дети) Арман (15.30-17.00)		* Бокс (дети) Арман (15.30-17.00)		* Бокс (дети) Сергей (15.30-17.00)	
16.00							
16.30	*Бокс (дети) Руслан (16.30-18.00)		*Бокс (дети) Руслан (16.30-18.00)		*Бокс (дети) Руслан (16.30-18.00)		*Бокс мини-группа Сергей (16.30-18.00)
17.00		*Греко-римская борьба /дети 11-17/ Дмитрий (17.00-18.30)		*Греко-римская борьба /дети 11-17/ Дмитрий (17.00-18.30)		*Бокс мини-группа Сергей (17.00-18.30)	
18.00							
18.30	ММА Алексей (18.00-19.00)	*Греко-римская борьба /дети 6-10/ Дмитрий (18.30-19.30)	ММА Алексей (18.00-19.00)	*Греко-римская борьба /дети 6-10/ Дмитрий (18.30-19.30)	ММА Алексей (18.00-19.00)		
19.00	*Бокс мини-группа Руслан (19.00-20.30)	*Бокс мини-группа Арман (19.30-21.00)	*Бокс мини-группа Руслан (19.00-20.30)	*Бокс мини-группа Арман (19.30-21.00)	Бокс /спарринги/ Руслан (19.00-20.00)		

(зал 2)

	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскрес.
14.00						Греко-римская борьба Дмитрий	
15.00							* ОФП /дети 4-7/ Дмитрий 15.00-16.30
15.30		*КУДО (дети) Вадим		*КУДО (дети) Вадим			
17.00							

Продолжительность тренировки составляет 55 мин.

Продолжительность мини-группы 90 мин. (запись на рецепции клуба)

Любой инструктор может стать ВАШИМ ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ.

Классы под знаком (*) не входят в клубные карты и оплачиваются отдельно

МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС НА НАШИХ ТРЕНИРОВКАХ!