



**ЭНИГМА**  
· FITNESS · CLUB ·

## Расписание **групповых программ** в зале единоборств **МАРТ**

(зал единоборств)

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

(зал 2)

	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскрес.
14.00						<b>Греко-римская борьба Дмитрий</b>	
15.00							
15.30		<b>*КУДО (дети) Вадим</b>		<b>*КУДО (дети) Вадим</b>			
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!**