

Спорт Комплекс

Расписание тренировок

СПОРТКОМПЛЕКС

СБЕРУНИВЕРСИТЕТА

8-14 декабря



Понедельник 8 декабря

07:30	Утренняя зарядка
13:00	Functional Training
13:00	Swimming
14:00	Здоровая спина
18:30	Здоровая спина
18:30	CrossFit

Вторник 9 декабря

07:00	Functional Training
07:00	Yoga
07:30	Утренняя зарядка
12:00	Aqua Fitness
14:00	Pilates
14:00	ЛФК
17:30	Школа плавания дети*
18:15	Йога
18:30	Swimming
19:00	Бадминтон

*Платное занятие - 1500 руб. 7+

Среда 10 декабря

07:30	Утренняя зарядка
09:00	ЛФК
13:00	Swimming
17:30	Stretching
17:30	Настольный теннис
18:30	CrossFit

Четверг 11 декабря

07:30	Утренняя зарядка
07:00	Functional Training
12:00	Aqua Fitness
14:00	ЛФК
14:00	Йога
17:30	Школа плавания дети*
18:15	Йога
18:30	Swimming
19:00	Бадминтон

*Платное занятие - 1500 руб. 7+

Пятница 12 декабря

07:30	Утренняя зарядка
09:00	ЛФК
13:00	Functional Training
13:00	Swimming
14:00	Stretching
17:00	Здоровая спина
17:30	Functional Training

Суббота 13 декабря

08:30	Утренняя зарядка
08:00	Functional Training
10:00	Functional Training
12:30	Swimming
13:00	Yoga
13:30	Школа плавания дети*
18:30	Aqua Fitness
18:30	CrossFit

*Платное занятие - 1500 руб. 7+

Воскресенье 14 декабря

08:30	Утренняя зарядка
08:00	Functional Training
13:00	Swimming
17:00	Flow&Balance
18:00	MFR Stretching
19:00	Swimming
19:00	Yoga Nidra