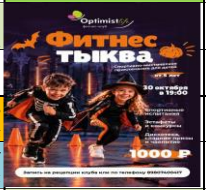
Расписание групповых программ для ЮНИОРОВ

с 26.10 по 1.11.2026

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (WhatsAPP, Max или звонок на номер 8-980-740-04-17, возможна также запись в самом кдубе). Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00								10:00
11:00								11:00
	Растяжка 14-16 лет 306 Лена				Растяжка 14-16 лет 209 Наташа			
12:00	Пилатес 14-16 лет 306 Вика			Пилатес 14-16 лет 306 Вика			ОФП 12-13 лет 304 Ксения	12:00
13:00						Арт- Мастерская 12-13 лет дк Лейла	Плавание 12-13 лет бассейн Даниил	13:00
14:00						Плавание 12-13 лет бассейн Полина		14:00
15:00								15:00
16:00			Танцы Микс 12-13 209 Полина					16:00
17:00	Функционал 14-16 лет Зал 304 Петр		Нейрофитнес 14-16 лет Зал 304 Петр		УШУ 12-13 лет 303 Юра			17:00
18:00	Нейрофитнес 12-13 лет Зал 304 Петр	Пилатес 14-16 лет 306 Дарья			Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра		Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон	18:00
			ОФП 12-13 лет 304 Петр	Пилатес 14-16 лет 306 Вика	 Optimist life Фитнес тыква 30 октября в 19:00 1000 ₽			
19:00		Словотехника 12-13 лет дк Настя	Растяжка 12-13 лет 206 Петр	Балет ✸ 14-16 206 Олеся			Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон	19:00
	Растяжка 12-13 лет 206 Петр	Зумба 14-16 209 Полина Ш		Плавание 12-13 лет бассейн Даниил				
		ФитБокс 12-13 лет 303 Иван			Растяжка 12-13 лет 206 Петр			
20:00		Плавание 12-13 лет бассейн Полина	Балет ✸ 12-13 209 Олеся	ЛФК 12-13 лет 304 Олеся				20:00

Функциональные классы | Силовые классы | Разум и тело, растяжка | Единоборства, активные | Танцевальные классы | Водные программы

₽ платная тренировка, по записи

✸ новое направление