Фитнес-клуб для всей семьи Optimist life

Расписание групповых программ для ЮНИОРОВ

с 02.10 по 08.11.2026

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	Растяжка 14-16 лет 306 Лена				Растяжка 14-16 лет 209 Наташа			11:00
12:00	Пилатес 14-16 лет 306 Вика		ЛФК 12-13 лет 303 Олеся	Пилатес 14-16 лет 306 Вика			ОФП 12-13 лет 208 Ксения	12:00
13:00						Арт- Мастерская 12-13 лет дк Настя	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 303 Петр				УШУ 12-13 лет 303 Юра			17:00
18:00	Нейрофитнес 12-13 лет Зал 303 Петр	Пилатес 14-16 лет 306 Дарья		Нейрофитнес 12-13 лет 208 Варя	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра		Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон	18:00
				Пилатес 14-16 лет 306 Вика				
19:00	Растяжка 12-13 лет 206 Петр	Словотехника 12-13 лет дк Настя Зумба 14-16 209 Полина Ш ФитБокс 12-13 лет 303 Иван		Балет 14-16 206 Олеся Плавание 12-13 лет бассейн Даниил	Растяжка 12-13 лет 206 Петр		Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон	19:00
20:00		Плавание 12-13 лет бассейн Полина		ЛФК 12-13 лет 208 Олеся				20:00

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

₽ платная тренировка, по записи

новое направление