

Расписание тренировок

с 17 июня 2024г

FIT POINT

Понедельник

Место проведения

09:00 - 10:00	Круговая тренировка ОФП	FIT POINT Поляна 960
10:00 - 11:00	Здоровая спина	Rixos Royal SPA Поляна 960
16:30 - 17:30	Функциональная аэробная тренировка	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Стабилизация и растяжка	FIT POINT Поляна 960

Вторник

11:00 - 12:00	Беговая легкоатлетическая тренировка	FIT POINT Поляна 960
15:00 - 16:00	Функциональная аэробная тренировка	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Растяжка + МФР-ролл	FIT POINT Поляна 960

Среда

10:00 - 11:00	Силовая тренировка	FIT POINT Поляна 960
16:30 - 17:30	Кроссфит-тренировка	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Функциональная аэробная тренировка	FIT POINT Поляна 960

Четверг

10:00 - 11:00	Беговая легкоатлетическая тренировка	FIT POINT Поляна 960
16:00 - 17:00	Кроссфит-тренировка	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Растяжка + МФР-ролл	FIT POINT Поляна 960

Пятница

10:00 - 11:00	Круговая тренировка ОФП	FIT POINT Поляна 960
16:30 - 17:30	Кроссфит-тренировка	FIT POINT Поляна 960
18:30 - 19:30	Функциональная аэробная тренировка	FIT POINT Поляна 960

Суббота

10:00 - 11:00	Беговая легкоатлетическая тренировка	FIT POINT Поляна 960
12:00 - 13:00	Функциональная аэробная тренировка	FIT POINT Поляна 960
14:00 - 15:00	Силовая тренировка	FIT POINT Поляна 960

Воскресенье

09:00 - 10:00	Круговая тренировка ОФП	FIT POINT Поляна 960
12:00 - 13:00	Кроссфит-тренировка	FIT POINT Поляна 960
14:00 - 15:00	Растяжка + МФР-ролл	FIT POINT Поляна 960
18:00 - 19:00	Плоский живот	Rixos Royal SPA Поляна 960



Забронировать
тренировку
онлайн

Также вы можете забронировать
тренировки в точке спорта и развлечений
FIT POINT и в центрах «Чем заняться»

8 938 441 70 44
KPRESORT.RU