

Фитнес?! Легко!!!

Хочешь справиться со стрессом – займись спортом!

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
15.00-16.00 Йога- Пилатес Зал борьбы Белова М.А. 15.00 – 17.00 Армрестлинг зал т/а Аракелян А.			15.00-16.00 Функциональный тренинг малый спортзал Белова М.А.	15.00 – 17.00 Армрестлинг зал т/а Аракелян А.	
				15.00 – 17.00 Пилатес зал борьбы Калёнова Е.	
				16.15-17.15 гр. Здоровья Женщины зал ОФП Смирнова А.	
16.00-17.00 Йога- Пилатес зал борьбы Белова М.А.			16.00-16.45 Комбинированная тренировка малый спортзал	18.30-19.30 Фитбол малый спортзал Козлова Е.	16.00-18.00 Капоэйра Зал ОФП Тчивала Л.
17.15-18.15 Функциональный тренинг малый спортзал Смирнова А.		17.15-18.15 Йога-Пилатес Зал борьбы Белова М.А.		19.00- 21.00 Кроссфит Зал т/а Шиганова Е.	
18.15-19.30 Функциональный тренинг малый спортзал Татарина С.	18.30-19.30 Фитбол малый спортзал Козлова Е.	18.30-19.30 Кроссфит малый спортзал Шиганова Е.	18.30-19.30 Функциональный тренинг малый спортзал Татарина С.	19.30-20.30 Хаггл Зал бокса Борисова А.	
19.30-20.30 Интервальная тренировка зал бокса Пшеничникова А Смирнова С.	20.00 – 21.00 Стрейчинг зал ОФП Иванова М.	19.30-20.30 Zumba зал ОФП Сырцева Е.	20.00-21.00 Стрейчинг зал ОФП Иванова М.	20.00-21.00 Капоэйра зал ОФП Тчивала Л.	
20.00-21.00 Zumba зал ОФП Сырцева Е.	Приглашаем всех!!!		Подробная информация в соц. сети: vk.com/energyfit_ispu (Энергия FiT) и vk.com/ssk_ispu (ССК ИГЭУ)		

Занятия для преподавателей, сотрудников и студентов ИГЭУ проводятся бесплатно.

Занятия для преподавателей, сотрудников и студентов ИГЭУ проводятся бесплатно.