

# Фитнес?! Легко!!!

## Хочешь справиться со стрессом – займись спортом!

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

Занятия для преподавателей, сотрудников и студентов ИГЭУ проводятся бесплатно.

Занятия для преподавателей, сотрудников и студентов ИГЭУ проводятся бесплатно.