



**Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение
«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»**

Расписание СПОРТИВНОГО зала СК «Гаванская» С 27 АПРЕЛЯ 2018 Г.

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
18:00-19:00					Fitball Дмитрий		
19:00-20:00	Body Construction Дмитрий		Body Construction Дмитрий				
20:00-21:00	Fitball Дмитрий		Fitball Дмитрий				

Описание групповых программ СК «Гаванская»

(уважаемые посетители, внимательно ознакомьтесь с описанием классов, для того, чтобы получить на групповых занятиях нагрузку, соответствующую Вашим целям и уровню подготовленности)

Силовые классы

BODY CONSTRUCTION	Высокоинтенсивная тренировка различных мышечных групп, направленная на развитие не только мускулатуры, но и на тренировку сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма. Рекомендован для среднего и высокого уровня подготовленности.	55 мин.
FITBALL	Занятие на мячах, направленное на тренировку мышц всего тела. Максимально мягкая нагрузка на осевой скелет, класс можно позиционировать как реабилитационный. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.	55 мин.

Наш адрес: ул. Гаванская 53, лит. А

Тел. 352-67-54

<http://www.directory.spb.ru/>