

SYNERGY GYM

Расписание тренировок

Synergy MMA GYM (Зал единоборств - 2 этаж)

Контакты: 8 (903) 214 97 96

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
7:30-8:30	ММА(Большой зал)	ММА(Большой зал)	ММА(Большой зал)	ММА(Большой зал)	ММА(Большой зал)	ММА(Большой зал)
12:00-13:30						Тайский Бокс(Большой зал)
16:00-17:30	Бокс Дети(6-11 лет)(Предварительная запись)		Бокс Дети(6-11 лет)(Предварительная запись)		Бокс Дети(6-11 лет)(Предварительная запись)	
18:00-19:00	ФитБокс (Девушки)(Предварительная запись)		ФитБокс (Девушки)(Предварительная запись)		ФитБокс (Девушки)(Предварительная запись)	
18:30-20:30		Йога (Малый зал)		Йога (Малый зал)		
18:30-20:00		Тайский Бокс(Большой зал)		Тайский Бокс(Большой зал)		
19:00-21:00	ММА(Большой Зал)		ММА(Большой Зал)		ММА(Большой Зал)	
20:00 -21:30						
21:00-22:30	ММА(Малый Зал)		ММА(Малый Зал)		ММА(Малый Зал)	

Synergy Mix Training (Студия - 5 этаж)

Контакты: 8 (925) 802 98 86

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
09:00-10:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
10:00-11:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
11:00-12:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
12:00-13:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
13:00-14:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
14:00-15:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
15:00-16:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
16:00-17:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
17:00-18:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
18:00-19:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
19:00-20:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
21:00-22:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	
22:00-23:00	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	Mix Training	

