# LESTA FIGTH & FITNESS CLUB

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Большой зал

| | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *11:00-12:30* | | | | | | Бокс 12+ |
| *12:30-14:30* | | | | | | Бокс 6+ |
| *14:30-16:30* | | | | | | Бокс 18+ |
| *16:30-18:00* | Муай тай К-1 12+ | Бокс 12+ | Муай тай К-1 12+ | Бокс 12+ | Муай тай К-1 12+ | |
| *18:00-20:00* | Муай тай К-1 6+ | Бокс 6+ | Муай тай К-1 6+ | Бокс 6+ | Муай тай К-1 6+ | |
| *20:00-22:00* | Муай тай К-1 18+ | Бокс 18+ | Муай тай К-1 18+ | Бокс 18+ | Муай тай К-1 18+ | |

### Малый зал

| | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *9:30-10:30* | Йога | | Йога | | Йога | | |
| *11:00-12:30* | | Капоэйра | | Капоэйра | | Айкидо | *11:00-12:30* |
| *16:00-17:00* | | | | | | Капоэйра | *16:00-17:00* |
| *17:00-18:30* | | Айкидо | | Айкидо | | Айкидо | *17:00-18:30* |
| *18:30-19:30* | | Капоэйра | | Капоэйра | | | *18:30-19:30* |
| *19:30-20:30* | | Капоэйра | | Капоэйра | | | *19:30-20:30* |
| *20:30-22:30* | 20:00-21:00 Аэробика | Муай тай | Аэробика | Муай тай | Аэробика | Муай тай | *20:30-22:30* |