

**Расписание групповых программ зала «Функционального тренинга»
НОЯБРЬ 2026 г.**

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
06.45	\$ «Функциональный тренинг» (продвинутая) Русских Ксения		\$ «Функциональный тренинг» (продвинутая) Русских Ксения		\$ «Функциональный тренинг» (продвинутая) Русских Ксения		
07.30		\$ TRX® Балобанов Михаил		\$ TRX® Балобанов Михаил			
08.30							
11.30	\$ Силовые тренировки Рухлядева Марина		\$ Силовые тренировки Рухлядева Марина		\$ Силовые тренировки Рухлядева Марина	\$ МФР и мобилити Рухлядева Марина	
12:00							
17:00	«Амазонки» Постникова Любовь		«Амазонки» Постникова Любовь		«Амазонки» Постникова Любовь		
	\$ «ЮниорКросс» Марков Артём		\$ «ЮниорКросс» Марков Артём		\$ «ЮниорКросс» Марков Артём		
18:00	\$ Титаняшки Рухлядева Марина	\$ Силовые функциональные тренировки Рухлядева Марина	\$ Титаняшки Рухлядева Марина	\$ Силовые функциональные тренировки Рухлядева Марина	\$ Титаняшки Рухлядева Марина		
	\$ «Функциональный тренинг» Русских Ксения		\$ «Функциональный тренинг» Русских Ксения		\$ «Функциональный тренинг» Русских Ксения		
19:00	\$ Функциональные тренировки для новичков Рухлядева Марина		\$ Функциональные тренировки для новичков Рухлядева Марина		\$ Функциональные тренировки для новичков Рухлядева Марина		