

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ с 10 по 16 сентября 2018 (взрослые)

д/н	ПОНЕДЕЛЬНИК			д/н	ВТОРНИК			д/н	СРЕДА			д/н	ЧЕТВЕРГ			д/н	ПЯТНИЦА			д/н	СУББОТА			д/н	ВОСКРЕСЕНЬЕ		
зал	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 3	зал	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 3	зал	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 3	зал	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 3	зал	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 3	зал	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 3	зал	ЗАЛ 1	ЗАЛ 2	ЗАЛ 3
7:30				7:30				7:30				7:30				7:30				7:30				7:30			
8:00		Флю йога	CrossFit	8:00		Йога	CrossFit	8:00		Флю йога	CrossFit	8:00		Йога	CrossFit	8:00		Флю йога	CrossFit	8:00			Единоборства	8:00			
9:00	Фитнес йога		TRX	9:00	Фитнес mix			9:00	Фитнес йога		TRX	9:00	Фитнес mix			9:00	Фитнес йога		TRX	9:00			CrossFit	9:00			
10:00	Йога-латес		TRX	10:00	Силовой тренинг			10:00	Йога-латес		TRX	10:00	Силовой тренинг			10:00	Йога-латес		TRX	10:00	Пилатес		CrossFit	10:00			
11:00	Сила + Табата			11:00	Stretching			11:00		TRX открытые группы		11:00	Stretching			11:00	Круговая тренировка			11:00	Силовая + Pump			11:00			
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00			
13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00		Гибкая сила	
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00			
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00	Модерн+ Контемп			15:00	Модерн+ Контемп		
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00			
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00			
18:00	Степ1		CrossFit	18:00	Пилатес			18:00	Силовой тренинг		CrossFit	18:00	Пилатес			18:00	Степ basic		CrossFit	18:00				18:00			
19:00	Силовая + Pump	Пилатес	TRX	19:00	Силовой тренинг	Пилатес	CrossFit	19:00	Pump + Сила	Пилатес	TRX	19:00	Силовой тренинг	Пилатес	CrossFit	19:00	Круговая тренировка	Пилатес	TRX	19:00				19:00			
20:00	Гибкая сила	Аштанга йога	TRX	20:00	Стрип+ стретч		CrossFit	20:00	Stretching	Аштанга йога	TRX	20:00	Стрип+ стретч		CrossFit	20:00	Боди балет	Аштанга йога	TRX	20:00				20:00			
21:00				21:00			Единоборства	21:00				21:00			Единоборства	21:00				21:00				21:00			

* Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание, менять залы и тренерский состав в зависимости от наполненности групп.

Просьба уточнять изменения по тел. (057) 75-8888-7; 050-33-888-75

Посещение групп проходит по предварительной записи