

Розклад групових програм

ПОНЕДІЛОК			ВІТОРОК			СЕРЕДА			ЧЕТВЕР			П'ЯТНИЦЯ			СУБОТА			НЕДІЛЯ								
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						
8:00	Здорова спина	Фітнес йога	CrossFit	8:00	Йога		CrossFit	8:00		Фітнес йога	CrossFit	8:00	Йога		CrossFit	8:00			CrossFit	8:00			Єдиноборства	8:00		
9:00	Стретчинг		TRX Force	9:00	Йога-латес			9:00	Стретчинг			TRX Force	9:00	Йога-латес			9:00	Стретчинг			TRX Force	9:00	Йога-латес		CrossFit	9:00
10:00	Здорова спина			10:00	Функціонал			10:00	Здорова спина			10:00	Силовий тренінг			10:00	Здорова спина				10:00	Пілатес		CrossFit	10:00	Стретчинг
11:00	Сила + Табата			11:00	Стретчинг			11:00	Сила + Табата			11:00	Стретчинг			11:00	Кругове тренування				11:00	Силова + Pump		Жіноча самооборона	11:00	
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00	Сальса PRO			12:00	TRX відкриті групи	
13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00	Гнучка сила	
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00		
15:00				15:00		індив Федоряка		15:00				15:00				15:00				15:00				15:00	Джаз-фанк	
16:00				16:00		індив Федоряка		16:00				16:00				16:00				16:00				16:00		
17:00				17:00		індив Федоряка		17:00				17:00				17:00				17:00				17:00		
18:00	Здорова спина	Пілатес	CrossFit	18:00	Йога-латес			18:00	Здорова спина		CrossFit	18:00	Здорова спина		CrossFit	18:00	Здорова спина			CrossFit	18:00				18:00	
19:00	Силова + Pump		TRX Force	19:00	Сила + Степ		CrossFit	19:00	Pump + Сила		Пілатес	TRX Force	19:00	Функціонал		CrossFit	19:00	Сила + Табата			TRX Force	19:00				19:00
20:00	Гнучка сила	Хатха йога		20:00	Зумба	Strip-Strech		20:00	Stretching	Хатха йога		20:00	Зумба	Контемп		20:00	Stretching				20:00				20:00	
21:00				21:00			Єдиноборства	21:00				21:00				21:00				21:00				21:00		

* Адміністрація залишає за собою право вносити зміни в розклад, міняти зали та тренерський склад залежно від наповнення груп.

Прохання уточнювати зміни за тел. (057) 75-8888-7; 050-33-888-75

Діє послуга попередній запис на всі фітнес тренування