

Розклад групових програм

ПОНЕДІЛОК			ВІТРОК			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	Йога	Фітнес йога	CrossFit	8:00	Йога		CrossFit	8:00	Йога	Фітнес йога	CrossFit	8:00	Йога		CrossFit	8:00	Йога	Фітнес йога	CrossFit	8:00			Єдинобор ства	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	Функціо нал			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 тренуванн я				11:00	Сила + Степ		Жіноча само- оборона	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				15:00				15:00				15:00					15:00				15:00			
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	Здорова спина	Пілатес	CrossFit	18:00	Йога-латес			18:00	Здорова спина	Пілатес	CrossFit	18:00	Йога-латес			18:00	Здорова спина	Пілатес	CrossFit	18:00	Джаз- фанк				18:00			
19:00	Силова + Pump		TRX Force	19:00	Сила + Степ		CrossFit	19:00	Силова + Pump			TRX Force	19:00	Функціо нал			19:00		Силова + Pump			TRX Force	19:00				19:00	
20:00	Гнучка сила	Хатха йога		20:00	Зумба	Strip- Stretch		20:00	Гнучка сила	Хатха йога		20:00	Зумба	Контемп		20:00	Stretching				20:00				20:00			
21:00				21:00			Єдинобор ства	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**