

Расписание Групповых Программ 7-13 января

День нед.	Зал	Время													
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
ПН	Большой зал														
	Малый зал														
	Зал ПТ														
	Зал Б.И.														
ВТ	Большой зал		F-training	Stretching											
	Малый зал			Суставная											
	Зал Cycle														
	Зал Б.И.														
	Зал ПТ														
СР	Большой зал	8:00 Здоровое тело	Pump	МФР	Latina Mix	Stretching					Bosu	МФР	F-training	ABS+Flex	
	Малый зал	9:00 Изотон+									Low body	Pilates		Lady dance	
	Зал Cycle											FAT Killer \$ Катя			
	Зал Б.И.												Бокс		
	Зал ПТ														
ЧТ	Большой зал	Суставная гимнастика	Tabata	Бодифлекс		Natha Yoga					Pilates	Kick fight \$ Собир	Круговая тренировка	Stretching	
	Малый зал											Здоровое тело			
	Зал Cycle														
	Зал Б.И.														
	Зал ПТ														
ПТ	Большой зал		Круговая тренировка	Pilates	Суставная гимнастика	МФР углубленная работа	14.15 Аква Артро (бассейн)				Latina Mix	F-training	Stretching		
	Малый зал				Мама+ \$\$\$ Света Н.										
	Зал Б.И.												Бокс		
	Зал ПТ											Шпагат Stretch АвтУ \$ Мария			
СБ	Большой зал		Здоровая спина	Суставная гимнастика	Interval	Pilates		Триатлон \$ Собир							
	Малый зал						Belly dance	Aerodance							
	Зал Cycle						Cycle PRO \$ Мама К.								
	Зал Б.И.														
ВС	Большой зал		Бодифлексе \$ Света Н.	Суставная гимнастика	PUMP	МФР	Pilates								
	Малый зал		Air yoga (85 минут)	11:30 Air Мама+ \$ (запись) Настя											
	Зал Cycle							Cycle							



Тренировки проводятся от 4-х человек.
Платные занятия для членов клуба - 600 руб., АвтУ \$- 300 руб.