

Расписание групповых программ **ОКТАБРЬ 2024**

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
9:00		\$ Cross-Training по предзаписи		\$ Cross-Training по предзаписи			
		Трен. зал/Наталья		Трен. зал/Наталья			
10:00	ROUND training	ЙОГА	PUMP	FITBALL	LOW BODY		
	Большой зал / Алексей	Большой зал / Наталья	Большой зал / Наталья	Большой зал / Наталья	Большой зал / Алексей		
11:00		ABS+Stretching	Здоровая спина	\$ Cross-Training	Stretching		CARDIO attack
		Большой зал / Наталья	Большой зал / Наталья	Трен. зал/Наталья	Большой зал / Алексей		Большой зал /Ирина
12:00			\$ TRX \$				
			Трен. зал/Наталья				
12:30						PUMP	МФР+Stretching \$
						Большой зал / Нина	(Большой зал)/Ирина
13:30	\$ LUNCH \$			\$ LUNCH \$		PILATES	
	Большой зал/Алексей			Большой зал/Алексей		Большой зал / Нина	
14:30						ШПАГАТ \$	
						Большой зал / Нина	
18:00			TABATA		Dinamic Stretching		
			Большой зал / Алексей		Большой зал / Ольга		
19:00	PUMP	CARDIO step	ABS+Stretching	FULL BODY	ROUND training		
	Большой зал/Ирина	Большой зал/ Милана	Большой зал / Ольга	Большой зал / Ирина	Большой зал / Оксана		
					Реабилитация тела \$		
					Малый зал / Ольга		
20:00	Суставная гимнастика	Stretching	НАТНА YOGA 90 мин	Здоровая спина	\$ TRX \$		
	Большой зал/Ирина	Большой зал/ Милана	Большой зал/ Тимур	Большой зал / Ирина	Трен. Зал / Оксана		
			Реабилитация тела \$				
			Малый зал/ Ольга				
21:00				3D Ягодицы \$			
				Большой зал/ Ирина			

\$ - платные группы (1 занятие 800 руб)