

## Расписание групповых программ **ОКТАБРЬ 2024**

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

**\$** - платные группы (1 занятие 800 руб)