

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК

8 (423) 2-000-488 +7 (924) 72-00-488

🔥 В связи с пандемией **ВСЕ** классы требуют **обязательной предзаписи**.

Пожалуйста, запишитесь на класс **НЕ ПОЗЖЕ** обеда предыдущего дня.

Первое пробное занятие **БЕСПЛАТНО**.

Студия 1

Время	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
10:00	Flexy Strong	Zumba™ + ABL набор группы	Flexy Strong	Zumba™ + ABL набор группы	Flexy Strong	Степ аэробика (уровень 1)
11:00						Zumba®
12:00						Power Pump
13:00	FitMix		FitMix		FitMix	
14:00	Растяжка +МФР		Растяжка +МФР		Растяжка +МФР	
18:30	Zumba®		18:45 Step Dance		Zumba®	
19:30	Body Strong 🏹	Hot Iron™	19:45 Power Pump	Hot Iron™		

Студия 2

Время	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
08:00	Пилатес	Фитнес-йога набор группы	Пилатес	Фитнес-йога набор группы	Пилатес	
09:00						
10:00						
11:00						Пилатес мат (уровень 1)
13:30						МФР набор группы
18:30	Пилатес мат (уровень 2)	Пилатес мат (уровень 1)	Lady Style	Пилатес мат (уровень 2)		
19:30	Йога Виньяса	PortDeBra™ + стретчинг	Йога Виньяса	Стретчинг	Йога Виньяса	

Тренажерный зал

Время	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
08:00 – 21:30	Персональные тренировки и тренировки в малых группах с тренером по индивидуальным программам: оздоровление, сброс лишней массы, гармонизация, восстановление					