

## 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 набор группы	Hot Iron™ набор группы	Flexy Strong набор группы	Hot Iron™ набор группы	Flexy Strong набор группы	Степ аэробика (уровень 1)
12:00						Power Pump набор группы
13:30	ABL (пресс, попа, ноги)		Upper Body (спина, плечи)		Full Body (круговая)	
18:30	Zumba®		Zumba®	18:45 Step Dance	Фитнес Латина	
19:30	Power Pump	Hot Iron™	FitMix 🏹	19:45 Body Strong 🏹	Hot Iron™	

### Студия 2

Время	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
08:00	Пилатес	Йога Виньяса	Пилатес	Йога Виньяса	Пилатес	
09:00						
10:00		Йога для начинающих набор группы		Йога для начинающих набор группы		
11:00						Пилатес мат (уровень 1)
13:30						МФР
18:30	Пилатес мат (уровень 2)	Пилатес мат (уровень 1)		Пилатес мат (уровень 2)		
19:30	Йога Виньяса	Динамический стретчинг	Йога Виньяса	PortDeBra™	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					