

Расписание групповых программ с 17.06.2017

Время	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
8:00							
8:30							
9:00		Hot Iron1 (55 мин) Света	Body total (55 мин) Оля	Athletic stretch (55 мин) Света платная группа	Hot Iron (55 мин) Света платная группа		
9:00							
10:00	Cross Training (55 мин) Оля	Body Ballet (55 мин) Жанна	Yoga Кундалини (55 мин) Таня Я.	BOOTY PUMP (55 мин) Оля	AEROBICS MIX (55 мин) Оля	Athletic stretch (55 мин) зал №1 Света	Yoga (55 мин) Наташа
10:00						Yoga Кундалини + Каушики (120 мин) зал №3 Таня	
11:00	Pilates Essential (55 мин) Оля	STEP (55 мин) Юля	Interval training (55 мин) Юля	Pilates Roll (55 мин) Таня	Pilates adv (55 мин) Оля	Natha Yoga (55 мин) Света	Body total (55 мин) Оля
11:00							
12:00	Natha Yoga (55 мин) Света	ABS (30 мин) Юля	Stretch (55 мин) Жанна	Бокс зал №1 (55 мин) Костя	Hot Iron2 (55 мин) Таня	FT (55 мин) Юля	Pilates mat (55 мин) Оля
12:00		BodyFlex (30 мин) Юля		STRIP PLASTIC платная группа Жанна			
13:00						ABS (30 мин) Юля	Бокс (55 мин) зал №3 Костя
13:00						Power Back (30 мин) Юля	
14:00						Stretch (30 мин) Юля	
14:00							
15:00							
15:00							
16:00							
16:30							
17:00						ABL (30 мин) Юля	
17:00						ABS (30 мин) Юля	
18:00	BOOTY PUMP (55 мин) Оля	Pilates Roll (55 мин) Таня	Bosu (55 мин) Юля	Fitball (55 мин) Оля	Cross Training (55 мин) Юля		
18:00							
19:00	Athletic stretch (55 мин) Света	ABL + ABS (55 мин) зал №1 Оля	BodyFlex + ABS (55 мин) Юля зал №3	Hot Iron2 (55 мин) Таня	Pilates mat (55 мин) Оля		
19:00		Yoga Кундалини зал №3 (55 мин) Таня Я.	Body Ballet (55 мин) зал №1 Жанна				
20:00	Hot Iron1 (55 мин) Света	STRIP PLASTIC (55 мин) Жанна	Natha Yoga (55 мин) Света	Stretch (55 мин) зал №1 Оля			
20:00		Бокс (55 мин) зал №3 Костя		Бокс (55 мин) зал №3 Костя			