ПОДОЛЬСКИЙ
КЛУБ АКТИВНОГО ОТДЫХА

# ОСЕНЬ

с 08.09.2014

# Расписание групповых программ

| Время | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:30 | Balance & Move (№1) | Yoga 90 (№2) | Body Design (№1) | Yoga 90 (№2) | Core Training (№1) | | |
| 9:00 | | | | | | 9:30 Yoga * (№2) | 9-30 NTC (№3) |
| 10:00 | Interval (№1) | 10-15 Core Training (№1) | Body Pump (№1) | Step Start (№1)<br>Cycle (№5) | 10-15 Upper Body (№1) | Step Middle (№1) | 10-00 Outdoor* |
| 11:00 | Dance Workout (№1)<br>TRX*VIP (№2) | Step Choreo (№1)<br>Low Start (№2) | Low Middle (№1) | ABT (№1) | Low Choreo (№1) | Body Design (№1)<br>Strip+ Belly * 90 (№2) | Interval (№1)<br>Cycle (№5) |
| 12:00 | Step Middle (№1) | PortDeBras (№1) | Pilates Mat (№2) | Stretching (№1) | Pilates (№2) | Stretching (№1) | ABT (№1) |
| 13:00 | Stretching (№1)<br>Yoga 90 (№2) | Соматика (№1) | Yoga 90 (№2) | Core Training (№1)<br>Соматика (№2) | Body Design (№1) | 13-15 Latina (№1) | Stretching (№1) |
| 14:00 | Body Design (№1) | | 14-30 ФИТНЕС-МАМА (№2) | | ФИТНЕС-МАМА (№2) | 14-15 Upper body (№1) | 14-15 Low Start (№1) |
| 15:00 | Pilates (№2) | Джиу-Джитсу * (№6) | 15-30 Core Training (№2) | Джиу-Джитсу * (№6) | | Pilates (№2) | Core Training (№1) |
| 18:30 | 18-45 Low Start (№1)<br>18-45 NTC (№2) | 17-45Core Training ( №1)<br>Step Middle (№1)<br>PortDeBras (№2) | Low Middle (№1)<br>TRX*VIP (№2) | 17-45 Balance&Move (№1)<br>Step Start (№1)<br>Belly Dance (№2) | 17-45 Upper Body (№1)<br>Interval (№1)<br>Yoga 90 (№2) | | 15-45 PortDeBras (№1) |
| 19:30 | Body Pump (№1)<br>Pilates (№2)<br>19-15 Cycle (№5) | Cardio Kick (№1)<br>Yoga 90 (№2)<br>19-00 Тайский Бокс*(№6) | ABT (№1)<br>Pilates Mat (№2)<br>19-15 Cycle (№5) | Body Design (№1)<br>Соматика (№2)<br>19-15 Cycle (№5)<br>19-00 Тайский Бокс*(№6) | Stretching (№1) | * - тренировки НЕ входят в клубную карту<br>После названия тренировки указан номер студии, в которой она проводится | |
| 20:30 | Stretching (№1) | | | | | | |