

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)	
10:00	Interval (№1)	10-15 Upper Body (№1)	Body Pump (№1)	Dance Workout (№1) Cycle (№5)	Step Middle (№1)	Step Middle (№1)	11-00 Кросс-Кантри* 11-00 Cycle
11:00	TRX* VIP (№4) Core Training (№1)	Step Choreo (№1) Low Start (№2)	Core Training (№1) Low Dance (№2)	ABT (№1) Step Start (№2)	Fit Cross (№1)	Body Design (№1) Belly Dance (№2)	Interval (№1)
12:00	Stretching (№2)	PortDeBras (№2)	Pilates Mat (№2)	Stretching (№1) Соматика (№2)	Pilates (№2)	Stretching (№1)	ABT (№1)
13:00	Yoga 90 (№2)	Соматика (№2)	Yoga 90 (№2)	Core Training (№1)	Body Design (№1)	12-45 Latina (№1)	Stretching (№1)
14:00	Body Design (№1)		Upper Body (№1) 14-30 ФИТНЕС-МАМА (№2)	Latina (№1)	ФИТНЕС-МАМА (№2)	13-45 Fit Cross (№1)	14-15 Step Start (№1)
15:00	Pilates (№2)	Джиу-Джитсу* (№6)		Джиу-Джитсу* (№6)		14-30 Pilates (№2)	15-15 Core Training (№1)
18:30	18-45 Core Training (№1) 18-30 Low Dance (№2)	17-45 Fit Cross (№1) 18-30 Step Start (№1) 18:45 PortDeBras (№2)	18-45 Low Start (№1) Dance Workout (№2)	17-45 Balance&Move (№1) 18-30 Body Design (№1) 18-30 Соматика (№2)	17-45 Step Start (№1) 18-45 Upper Body (№1) Yoga (№2)	15-30 Low Start (№1) 16-15 Core Training (№1)	16-00 PortDeBras (№1)
19:30	19-30 Body Pump (№1) 19-15 Cycle (№5) 19-30 Pilates (№2)	Cardio Kick (№1) Yoga (№2)	ABT (№1) Pilates Mat (№2) 19-15 Cycle (№5)	Step Choreo (№1) Contact Boxing* VIP 19-15 Cycle (№5)	19-30 Interval (№1)	* - тренировки НЕ входят в клубную карту После названия тренировки указан номер студии, в которой она проводится	
20:30	20-30 Stretching (№1)			20-30 Stretching (№1)			