

## Расписание групповых программ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:30	Pilates (№2)	Yoga 90 (№2)	Body Design (№1)	Yoga 90 (№2)	Core Training (№1)		
9:00						9:30 Yoga* (№2)	9-30 Nike Training Club (№3)
10:00	Interval (№1)	10-15 Core Training (№1)	Body Pump (№1)	Step Middle (№1)   Cycle (№8)	10-15 Upper Body (№1)	Step Middle (№1)	
11:00	Dance Workout (№1)   TRX*VIP (№2)	Step Choreo (№1)   Low Start (№2)	Low Middle (№1)	ABT (№1)	Low Choreo (№1)   Step Start (№2)	Body Design (№1)   Slide (№2)	Interval (№1)   Cycle (№8)
12:00	Stretching (№1)	PortDeBras (№2)	Pilates (№2)	Stretching (№1)	Pilates (№2)	Stretching (№1)   Dance Workout (№2)	ABT (№1)
13:00	Yoga 90 (№2)	Соматика (№2)	Yoga 90 (№2)	Core Training (№1)   Соматика (№2)	Body Design (№1)		Stretching (№1)
14:00	Body Design (№1)		14-30 ФИТНЕС-МАМА (№2)	Хаду (№1)	ФИТНЕС-МАМА (№2)	14-15 Upper body (№1)	14-15 Low Start (№1)
15:00	Pilates (№2)	Джиу-Джитсу* (№6)	15-30 Core Training (№1)	Джиу-Джитсу* (№6)		Pilates (№2)	Core Training (№1)
18:30	Step Start (№1)   18-45 VIPR (№2)	17-45 Core Training (№1)		18-00 Nike Training Club (№2)	17-45 Upper Body (№1)		
		Step Middle (№1)   18-45 PortDeBras (№2)	Low Middle (№1)   TRX*VIP (№2)	18-45 Low Start (№1)   18-45 Slide (№2)	Interval (№1)   Yoga 90 (№2)		
19:30	Body Pump (№1)   Pilates (№2)	Cardio Kick (№1)   Yoga 90 (№2)	ABT (№1)	Body Design (№1)	Stretching (№1)   Cycle* (№8)	* - тренировки НЕ входят в клубную карту После названия тренировки указан номер студии, в которой она проводится	
	19-15 Cycle (№8)	19-00 Тайский Бокс* (№6)   Cycle* (№8)	19-15 Cycle (№8)	19-15 Cycle (№8)   19-00 Тайский Бокс* (№6)			
20:30	Stretching (№1)						