

Well and Fit

Зал групповых программ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00 Pumping Traning - Татьяна	9:00 Low BODY - Татьяна	9:00 Circuit Training - Татьяна	9:00 Low BODY - Татьяна	9:00 TABATA - Татьяна	9:00 Functional smart - Татьяна Р	
10:00 STRETCH - Татьяна Р	10:00 Upper BODY - Татьяна Р	10:00 STRETCH - Татьяна	10:00 Upper BODY - Татьяна	10:00 STRETCH + roll - Татьяна	10:00 Здоровая спина - Татьяна Р	
	11:00 Yoga Pilates - Татьяна		11:00 Yoga Pilates - Татьяна		11:00 Yoga Pilates - Татьяна Р	
18:00 Аэроробика - Наталья М	18:00 Круговая функ. тренировка - Анастасия	18:00 Функциональ ный STEP - Наталья М	18:00 BOSU - Наталья М	18:00 Аэробика - Наталья М		
19:00 F-traning - Наталья М	19:00 Hot Iron - Анастасия	19:00 STEP - аэробика - Наталья М	19:00 STEP - Power - Людмила К	19:00 F-traning - Наталья М		
	20:00 Zumba (по записи) - Ксения		20:00 Здоровая спина (по записи) - Людмила К	20:00 Zumba (по записи) - Ксения		
	21:00 Pilates - Ксения Ш (по записи)			21:00 Pilates - Ксения Ш (по записи)		

Well and Fit

Мягкий зал

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с						
					10:00 Йога в гамаках - Наталья Б (по записи)	
10:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с		10:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с		10:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с		
11:30 Бокс- Эльхан (по записи) к/с	11:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с		11:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с			
	12:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с		12:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с			
	13:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с			13:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с		
			17:00 STRETCH - Илья У (по записи)			
18:00 Здоровая спина - Марина З (по записи)	18:00 YOGA в Гамаках Light - Наталья Б (по записи)	18:00 Здоровая спина - Марина З (по записи)				
				18:30 Бокс - Эльхан (по записи) к/с		
19:00 Yoga - Марина З (по записи)	19:00 Yoga в гамаках PRO - Наталья Б (по записи)	19:00 Yoga - Марина З (по записи)	19:00 AirFitness - Наталья М (по записи)			

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
20:00 Yoga в гамаках - Наталья М (по записи)		20:00 Yoga в гамаках - Наталья М (по записи)		20:00 Yoga в гамаках - Наталья М (по записи)		