



FLEX GYM

Расписание групповых занятий

Клуб на ул. Фрунзе, 38

тел. 63-59-59

продолжительность занятий 50 минут

	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
	1 зал	2 зал	1 зал	2 зал	1 зал	2 зал	1 зал	2 зал	1 зал	2 зал	1 зал	2 зал	1 зал	2 зал
7.00	7.30 Баланс сил				7.30 Баланс сил				7.30 Баланс сил					
8.00		8.15 Шпагат		8.30 Йога		8.15 Силовая гимнастика		8.30 Йога		8.15 Stretching				
9.00	9.00 Hot Iron		9.00 Body Sculpt		9.00 Hot Iron		9.00 Power Step		9.00 Hot Iron					
10.00	10.00 ABL	10.00 Фитнес Йога PRO	10.00 Hot Iron		10.00 Functional	10.00 Фитнес Йога PRO	10.00 Hot Iron		10.00 Step+Power	10.00 Фитнес Йога PRO				
11.00										11.00 Кардио	11.30 Йога		11.30 (дет.) Капоэйра	
12.00										12.00 Hot Iron		12.00 - 14.30 (дет.) Акробатика	12.30 (дет.) Капоэйра	
13.00														
14.00	13.00 Step + Interval				13.00 Body Pump				13.00 Tabata/Круговая					
15.00	14.00 Body Pump				14.00 Tabata/Круговая				14.00 Step+Interval				14.00 Йога	
16.00						16.30 - 18.00 (дет.) Акробатика						16.30 - 18.00 (дет.) Акробатика		
17.00				17.40 (дет.) Хип-хоп				17.40 (дет.) Хип-хоп						17.00 (дет.) Хип-хоп
18.00	18.30 Zumba	18.30 Functional	18.30 Functional		18.00 Zumba	18.30 Шпагат	18.30 Functional		18.30 Zumba	18.30 Stretching				
19.00	19.30 Hot Iron	19.40 Йога	19.30 Iron Shock	19.00 Фитнес Йога PRO	19.00 Hot Iron	19.40 Йога	19.30 Iron Shock	19.00 Фитнес Йога PRO	19.30 Hot Iron	19.40 Йога		19.00 (дет.) Капоэйра		
20.00	20.30 B.U.M.S.				20.00 Functional				20.30 Step+Power			20.00 (дет.) Капоэйра		