



FLEX GYM

# Расписание групповых занятий

Клуб на пр. Маркса, 67а

тел. 909-323

продолжительность занятий 50 минут

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7.00							
8.00	8.00 Утренняя гимнастика		8.00 Утренняя гимнастика		8.00 Утренняя гимнастика		
9.00	9.00 Hot Iron	9.00 Body Pump	9.00 Power step	9.00 Step+Body Sculpt	9.00 Hot Iron		
10.00	10.00 Tabata	10.00 Functional	10.00 Hot Iron	10.00 Body Pump	10.00 ABL	10.00 Функциональный пилатес	10.00 Суставная гимнастика
11.00						11.00 Коррекция фигуры	11.00 Pop-up
12.00							12.00 Stretching
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00	18.00 Tabata	18.00 Функциональный пилатес	18.00 Functional	18.00 Функциональный пилатес	18.00 ABL		
19.00	19.00 ABL	19.00 Коррекция фигуры	19.00 Full body	19.00 Коррекция фигуры	19.00 Tabata		
20.00	20.00 Stretching	20.00 Суставная гимнастика	20.00 Йога	20.00 Суставная гимнастика	20.00 Stretching		