



FLEX GYM

# Расписание групповых занятий

## Клуб на пр. Комарова, 6 к. 1

### тел. 38-85-85

продолжительность занятий 50 минут

	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота			Воскресенье		
	1 зал	2 зал	3 зал	1 зал	2 зал	3 зал	1 зал	2 зал	3 зал	1 зал	2 зал	3 зал	1 зал	2 зал	3 зал	1 зал	2 зал	3 зал	1 зал	3 зал	
8.00	8.00 Body Pump	8.00 Тайский бокс					8.00 Body Pump	8.00 Тайский бокс					8.00 Body Pump	8.00 Тайский бокс							
9.00	9.00 ABL			9.00 Body Sculpt			9.00 F-training			9.00 Step Interval			9.00 ABL					9.15 Йога			
10.00	10.00 Zumba		10.00 Йога	10.00 Pilates			10.00 Zumba		10.00 Группа здоровья	10.00 Pilates			10.00 Zumba		10.00 Йога	10.00 Brazillian Butt			10.00 Cross Stretch	10.00 Йога	
11.00	11.00 Iron Shock			11.00 Stretching			11.00 Tabata			11.00 Stretching			11.00 ABT			11.00 Круговая			11.00 Tabata		
12.00									12.30 (комм.) Фитнес для беременных									12.30 (комм.) Фитнес для беременных			
13.00	13.00 Hot Iron			13.00 Body Sculpt			13.00 Body Sculpt			13.00 Фитнес бикини			13.00 Hot Iron							13.00 (дет.) Хип хоп	
14.00															14.30 Pilates						
15.00																					
16.00	16.00 (дет.) Функциональный тренинг	16.00 (дет.) Шутбоксинг					16.00 (дет.) Функциональный тренинг	16.00 (дет.) Шутбоксинг					16.00 (дет.) Функциональный тренинг	16.00 (дет.) Шутбоксинг							
17.00		17.00 (дет.) Тайский бокс		17.00 (дет.) Тайский бокс			17.00 (дет.) Тайский бокс	17.00 (дет.) Тайский бокс		17.00 (дет.) Тайский бокс			17.00 (дет.) Тайский бокс					17.00 (дет.) Тайский бокс			
18.00	18.15 F-training	18.00 Шутбоксинг	18.30 Body Sculpt	18.15 Pilates		18.15 (дет.) Акробатика	18.15 ABL	18.00 Шутбоксинг		18.15 Pilates		18.15 (дет.) Акробатика	18.15 Круговая	18.00 Шутбоксинг	18.30 ABT					18.00 (дет.) Акробатика	
19.00	19.15 Hot Iron	19.00 (комм.) Cross Training	19.40 Stretching	19.15 F-training	19.00 Тайский бокс	19.15 Йога	19.15 Body Sculpt	19.00 (комм.) Cross Training		19.15 ABL	19.00 Тайский бокс	19.15 Йога	19.15 Hot Iron	19.00 (комм.) Cross Training	19.00 Тайский бокс						
20.00	20.15 Степ Аэробика		20.30 (дет.) Хип хоп	20.15 Zumba		20.30 (дет.) Акробатика	20.15 Tabata		20.30 (дет.) Хип хоп	20.15 Zumba		20.30 (дет.) Акробатика	20.15 Степ Аэробика		19.40 Stretching						