

время	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота			Воскресенье	
	1 зал	3 зал	2 зал	1 зал	3 зал	2 зал	1 зал	3 зал	2 зал	1 зал	3 зал	2 зал	1 зал	3 зал	2 зал	1 зал	3 зал	2 зал	1 зал	3 зал
8:00		8:00 MMA (до 16 лет)						8:00 MMA (до 16 лет)					8:00 MMA (до 16 лет)							
9:00	9:00 ABL			9:00 Body Sculpt			9:00 F-training	9:30 Йога		9:00 Step Interval			9:00 Aerobic Mix							
10:00	10:00 Йога			10:00 Pilates	10:00 Stretching					10:00 Pilates	10:00 Stretching		10:00 Йога			10:00 Йога			10:00 Cross Stretch	10:00 Йога
11:00	11:00 Круговая тренировка						11:00 Tabata						11:00 Power Step		11:00 Fit Mix				11:00 Tabata	
12:00																				
13:00	13:00 Hot Iron						13:00 Body Sculpt						13:00 Hot Iron							
14:00																				
15:00		15:00-16.30 MMA (до 16 лет)						15:00-16.30 MMA (до 16 лет)					15:00-16.30 MMA (до 16 лет)				15:00-17:00 Акробатика (8-16 лет)			15:00-16:00 Акробатика
16:00																				
17:00		16:30-18.00 MMA (до 16 лет)	17:00 Тайский бокс (дет.)		16:30- 18:30 Акроба- тика (8-16 лет)	17:00 Тайский бокс (дет.)		16:30-18.00 MMA (до 16 лет)	17:00 Тайский бокс (дет.)		16:30-18:30 Акробатика (8-16 лет)	17:00 Тайский бокс (дет.)	16:30-18.00 MMA (до 16 лет)	17:00 Тайский бокс (дет.)			17:00-18:00 Акробатика (4-8 лет)	17:00 Тайский бокс (дет.)		
18:00	18:15 F-Training			18:15 Pilates	18:30-19:30 Акробатика (4-8 лет)		18:15 ABL			18:15 Pilates	18:30-19:30 Акробатика (4-8 лет)		18:15 Fit Mix							
19:00	19:15 Hot Iron	20:00-21:30 MMA (взрослые)	20:00 CrossTraining (коммерч.)	19:15 F-training	19:30 Йога	19:00 Тайский бокс	19:15 BodySculpt	20:00-21:30 MMA (взрослые)	20:00 Акробатика CrossTraining (коммерч.)	19:00 Акробатика	19:15 ABL	19:30 Йога	19:15 Hot Iron	20:00-21:30 MMA (взрослые)	20:00 CrossTraining (коммерч.)			19:00 Тайский бокс		
20:00				20:15 Zumba			20:15 Tabata			20:15 Zumba										

