



**FLEX GYM**

# Расписание групповых занятий

Клуб на ул. Бархатовой, 2а

тел. 63-66-88

продолжительность занятий 50 минут

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8.00	8.00 Body Sculpt	8.00 Fitness Mix	8.00 Power Step	8.00 Fitness Mix	8.00 Body Sculpt		
9.00	9.00 Functional	9.00 Пилатес	9.00 Functional	9.00 Пилатес	9.00 Functional	9.15 (комм.) Йога Кундалини	9.30 Пилатес
10.00	10.00 Пилатес	10.00 Body Sculpt	10.00 Пилатес	10.00 Body Sculpt	10.00 Пилатес		10.30 Пилатес
11.00	11.00 Йога	11.00 Body Flex	11.00 Йога	11.00 Body Flex	11.00 Йога	11.30 Степ Аэробика	11.30 Tabata
12.00						12.30 Stretching	12.30 (дет.) Восточные танцы
13.00							
14.00						14.30 (дет.) Восточные танцы	
15.00							
16.00		16.00 (дет.) Рукопашный бой		16.00 (дет.) Рукопашный бой			15.30 (дет.) Акробатика
17.00	17.00 Functional	17.30 АВТ	17.00 Functional	17.30 Body Sculpt	17.00 Functional	17.00 (дет.) Акробатика	17.00 Full Body
18.00	18.00 Zumba	18.30 Body Sculpt	18.00 Zumba	18.30 ABL + crunch	18.00 Zumba		
19.00	19.00 Body Pump	19.30 Йога	19.00 Body Pump	19.30 Йога	19.00 Body Pump		
20.00	20.00 Functional		20.00 Functional		20.00 Functional		