

ORARUL ANTRENAMENTELOR ÎN GRUP

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

GROUP FITNESS SCHELDULE

c / de la / from **21.09.2020**

		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота
10:00	s. №1					PILATES FORMA	
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA			
11:00	s. №1	PILATES FORMA	ABS+STRETCHING FORMA	STRETCHING FORMA	STRETCHING+ MFR FORMA		
	Pool					AQUA BODY FORMA	AQUA FORMA
12:00	s. №1						FITBALL FORMA
13:00	s. №1						STRETCHING FORMA
17:30	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA			
18:00	s. №1	FITBALL FORMA	STEP FORMA		FUNCTIONAL FORMA		
	GYM			TRX FORMA			
19:00	s. №1	YOGA	PUMP`N` FORMA	YOGA	INTERVAL FORMA	YOGA	
	GYM	CYCLING FORMA		INTERVAL CYCLING FORMA		CYCLING+TRX FORMA	
20:00	s. №1		PILATES FORMA		STRETCHING FORMA		

Силовые программы

Кардио программы

Аква программы

Body & Mind программы

Программы смешанного
типа