

**ORARUL ANTRENAMENTELOR / РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК / GROUP FITNESS SCHELDULE
DE LA / ОТ / FROM 6.12.2021**

		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота	duminică воскресенье
10:00	s. №1		CORE FORMA		BODY FORMA	X - FORMA		
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA				
11:00	s. №1	PILATES FORMA	STRETCHING + MFR FORMA	DANCE MIX FORMA	PILATES FORMA	STRETCHING FORMA		CORE FORMA
	Pool						AQUA FORMA	
12:00	s. №1						PUMP`N` FORMA	STRETCHING + MFR FORMA
13:00	s. №1						PILATES FORMA	
17:30	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA		AQUA FORMA		
18:00	s. №1	STEP FORMA	X - FORMA	CORE FORMA	BUMS + ABS FORMA			
	GYM							
19:00	s. №1	YOGA	PUMP`N` FORMA	YOGA	INTERVAL FORMA	POWER STRETCHING		
	GYM	INTERVAL CYCLING FORMA		CYCLING FORMA				
20:00	s. №1		PILATES FORMA		STRETCHING FORMA			

Силловые программы	Кардио программы	Аква программы	Body & Mind программы	Программы смешанного типа
---------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------------