

**ORARUL ANTRENAMENTELOR / РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК / GROUP FITNESS SCHEDULE
DE LA / ОТ / FROM 04.09.2023**

		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота	duminică воскресенье
10:00	s. №1	BODY BALL FORMA	CORE FORMA	FUNCTIONAL FORMA	BODY FORMA		FITBALL FORMA	
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA		AQUA BODY FORMA		
11:00	s. №1	PILATES FORMA	STRETCHING + MFR FORMA	STRETCHING FORMA	PILATES FORMA	STRETCHING FORMA		STEP FORMA
	Pool						AQUA FORMA	
12:00	s. №1						CORE FORMA	STRETCHING + MFR FORMA
13:00	s. №1						PILATES FORMA	
17:30	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA		AQUA FORMA		
18:00	s. №1	UPPER BODY	STEP FORMA	FUNCTIONAL FORMA	BUMS + ABS FORMA			
18:15	s. №1					X - FORMA		
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA				
19:00	s. №1	YOGA	PUMP`N` FORMA	YOGA	INTERVAL FORMA	YOGA		
	GYM	CYCLING FORMA		TRX FORMA				
20:00	s. №1		PILATES FORMA		STRETCHING FORMA			
	GYM							
		Силовые программы	Кардио программы	Аква программы	Body & Mind программы	Программы смешанного типа		