

**ORARUL ANTRENAMENTELOR / РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК / GROUP FITNESS SCHEDULE
DE LA / ОТ / FROM 07.10.2024**

		luni понедельник	marți вторник	miercuri среда	joi четверг	vineri пятница	sâmbătă суббота	duminică воскресенье
10:00	s. №1	FITBALL FORMA	FUNCTIONAL FORMA	CORE FORMA	BUMS + ABS FORMA	ZUMBA SHAKE	FITBALL FORMA	
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA		AQUA FORMA		
11:00	s. №1	STRETCHING FORMA	PILATES FORMA	STRETCHING+MFR FORMA	PILATES FORMA	MOBILITY MFR	YOGA	STEP 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	BUMS + ABS FORMA	INTERVAL FORMA	PUMP`N` FORMA	ZUMBA SHAKE			
18:15	s. №1					MOBILITY MFR		
	Pool	AQUA FORMA		AQUA FORMA				
19:00	s. №1	YOGA	PUMP`N` FORMA	YOGA	FITBALL FORMA	YOGA		
	GYM	CYCLING FORMA		CIRCUIT FORMA		TRX FORMA		
20:00	s. №1	YOGA	PILATES FORMA	YOGA	STRETCHING FORMA	YOGA		
		Силовые программы	Кардио программы	Аква программы	Body & Mind программы	Смешанные программы		