

**ORARUL ANTRENAMENTELOR / РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК / GROUP FITNESS SCHEDULE  
DE LA / ОТ / FROM 09.01.2023**

		<b>luni</b> понедельник	<b>marți</b> вторник	<b>miercuri</b> среда	<b>joi</b> четверг	<b>vineri</b> пятница	<b>sâmbătă</b> суббота	<b>duminică</b> воскресенье
<b>9:00</b>	s. №1		<b>YOGA</b>					
<b>10:00</b>	s. №1	<b>BODY BALL FORMA</b>	<b>CORE FORMA</b>	<b>FUNCTIONAL FORMA</b>	<b>BODY FORMA</b>		<b>ZUMBA FORMA</b>	
	Pool	<b>AQUA FORMA</b>		<b>AQUA FORMA</b>		<b>AQUA BODY FORMA</b>		
<b>11:00</b>	s. №1	<b>PILATES FORMA</b>	<b>STRETCHING + MFR FORMA</b>	<b>STRETCHING FORMA</b>	<b>PILATES FORMA</b>	<b>STRETCHING FORMA</b>		<b>STEP FORMA</b>
	Pool						<b>AQUA FORMA</b>	
<b>12:00</b>	s. №1						<b>PUMP`N` FORMA</b>	<b>STRETCHING + MFR FORMA</b>
<b>13:00</b>	s. №1						<b>PILATES FORMA</b>	
<b>17:30</b>	Pool	<b>AQUA FORMA</b>		<b>AQUA FORMA</b>		<b>AQUA FORMA</b>		
<b>18:00</b>	s. №1	<b>X - FORMA</b>	<b>STEP FORMA</b>	<b>FUNCTIONAL FORMA</b>	<b>BUMS + ABS FORMA</b>			
<b>18:15</b>	s. №1					<b>X - FORMA</b>		
<b>19:00</b>	s. №1	<b>STRETCHING+MF R FORMA</b>	<b>PUMP`N` FORMA</b>	<b>YOGA</b>	<b>INTERVAL FORMA</b>	<b>YOGA</b>		
	GYM			<b>TRX FORMA</b>				
<b>20:00</b>	s. №1		<b>PILATES FORMA</b>		<b>STRETCHING FORMA</b>			
	GYM	<b>CYCLING FORMA</b>						

<b>Силовые программы</b>	<b>Кардио программы</b>	<b>Аква программы</b>	<b>Body &amp; Mind программы</b>	<b>Программы смешанного типа</b>
--------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------------