

# МИСС ФИТНЕС ПРЕОБРАЖЕНКА

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ

№ зала	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
	время	наименование тренировки	время	наименование тренировки	время	наименование тренировки	время	наименование тренировки	время	наименование тренировки	время	наименование тренировки	время	наименование тренировки
1	9:30		9:00	ФУНКЦИОНАЛ	9:00	ЗДОРОВЬЕ СТОПЫ	9:00		9:00	ИНТЕРВАЛ				
2		ЙОГА в ГАМАКАХ		ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ		ЙОГА в ГАМАКАХ		ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ		ЙОГА для НАЧИНАЮЩИХ				
1	10:00	ФИТНЕС ЛАТИНА	10:00	МФР & СТРЕЙЧ	10:00	СИЛОВАЯ	10:00	ФУНКЦИОНАЛ	10:00	КАЛПАНЕТИКА	10:00	ДЖАМПИНГ	10:00	ПАРНАЯ САЛЬСА \$
2				ЙОГА для БЕРЕМЕННЫХ \$				ЙОГА для БЕРЕМЕННЫХ \$				ХАТ-ХА ЙОГА		
1	11:00	СИЛОВАЯ			11:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	11:00	КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ	11:00	РАСТЯЖКА	11:00	СИЛОВАЯ	11:30	БЕСТ ФИТ
2		СОФТ ФИТНЕС										МФР & СТРЕЙЧ		
1	12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	ПИЛАТЕС	12:30	ИЗОТОН
1	14:30	БАЛЕТНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	14:00	ЙОГА для НАЧИНАЮЩИХ	14:00	ФУНКЦИОНАЛ			14:00	ТАНЕЦ ЖИВОТА	14:30	ЗУМБА		
1	15:30	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	15:30	СИЛОВАЯ (TRX петли)	15:00	РАСТЯЖКА	15:30	ПИЛАТЕС	15:00	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	15:30	РАСТЯЖКА		
1			16:30	ПИЛАТЕС			16:00	ЙОГА в ГАМАКАХ						
				ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (8-12) \$		16:30	СИЛОВАЯ (TRX петли)							
1			17:30	КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ (подростки 12-16) \$	17:30				17:00	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (8-12) \$				
1	18:30	БОКС	18:30		18:30	СИЛОВАЯ (TRX петли)	18:30		18:00	КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ (подростки 12-16) \$			18:00	ТОТАЛ БОДИ & МФР
2		ШПАГАТ \$		ЯГОДИЦЫ ЗД		ИЗОТОН		ЗДОРОВЬЕ СТОПЫ						
1	19:30	СТЕП	19:30	ТАНЕЦ ЖИВОТА	19:30	СТЕП	19:30	ТАЙ-БО	19:00	ГИБКОЕ ТЕЛО			19:00	КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ
2		ПИЛАТЕС		ХАТ-ХА ЙОГА		РАСТЯЖКА С ПОДКАЧКОЙ		ЗДОРОВАЯ СПИНА		ФИТНЕС ЛАТИНА				
3				КРУГОВАЯ										
1	20:30	ФИТНЕС САЛЬСА	20:30	ЗДОРОВАЯ СПИНА	20:30	СТРИП ПЛАСТИКА	20:30	СИЛОВАЯ (TRX петли)	20:00	ТАБАТА				
1		КАЛПАНЕТИКА				Медитации с поющей чашей		ПИЛАТЕС		ХАТ-ХА ЙОГА				