

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09.00	Идеальное тело		Идеальное тело		Идеальное тело		
11.00						Цигун	
12.00						Здоровый ребенок	Восточные танцы TRX-петли
13.00		Гимнастика здоровья		Гимнастика здоровья		Степ Интенсив	Групповая тренировка в т/з для женщин
14.00						Dance mix	Степ Интенсив
15.00							TRX-петли
17.00						Групповая тренировка в т/з для женщин	
17.30	Пилатес	Суставная гимнастика Здоровый ребенок	Пилатес	Пилатес Суставная гимнастика		ЗУМБА	
18.00		Групповая тренировка в т/з для женщин					
18.15	Смарт фитнес		Смарт фитнес	Гимнастика здоровья	Интервальная тренировка		
18.30	Круговая тренировка	ЗУМБА Гимнастика здоровья	Круговая тренировка	Стретчинг	Тайцзицюань		
19.15	АКРО-ЙОГА		Тайцзицюань				
19.30	Dance mix	Фитнес леди TRX-петли	ЙОГА 1,5ч	Фитнес леди TRX-петли	Восточные танцы ЙОГА 1,5ч		
20.00							Фитнес-клуб «Авантаж» пн-пт: 08.00-22.00 сб-вс: 10.00-20.00
20.30		Восточные танцы					г. Калуга, ул. Ленина, д.102а тел.: +7(4842)57-73-71