

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08.30	Body Training		Body Training		Body Training		
09.00				ЙОГА 1,5ч			
11.00			Здоровый ребенок			Цигун	Восточные танцы
12.00						Здоровый ребенок	TRX-петли
13.00		Гимнастика здоровья		Гимнастика здоровья		Степ Интенсив	Групповая тренировка в т/з для женщин
14.00						Бьюти фитнес+Стретчинг	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		Степ Интенсив	
18.00		Групповая тренировка в т/з для женщин		Здоровая спина			
18.15	Смарт фитнес		Смарт фитнес	Гимнастика здоровья	Интервальная тренировка		
18.30	Круговая тренировка	Стретчинг Гимнастика здоровья	Круговая тренировка	Стретчинг	Тайцзицюань		
19.15	АКРО-ЙОГА		Тайцзицюань				
19.30	Круговая тренировка	Фитнес леди	ЙОГА 1,5ч	Фитнес леди	Восточные танцы		
20.00		TRX-петли		TRX-петли	ЙОГА 1,5ч		
20.30		Восточные танцы					

Фитнес-клуб
«Авантаж»
пн-пт: 08.00-22.00
сб-вс: 10.00-20.00
г. Калуга, ул. Ленина, д.102а
тел.: +7(4842)57-73-71