

Well and Fit

Зал групповых программ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00 PUMP IT	9:00 BODY SHOCK	9:00 PUMP IT	9:00 BODY SHOCK	9:00 BODY SCULPT	9:00 YOGA	
10:00 ROUND WORK	10:00 Iron System	10:00 ROUND WORK	10:00 Iron System	10:00 ABS-STRETCH		10:00 CARDIO-STRIKE
					10:30 BODY SCULPT	
11:00 Medical PILATES	11:00 ZUMBA	11:00 Medical PILATES	11:00 ZUMBA			11:00 HOT IRON 2
12:00 Body shock	12:00 STRETCH		12:00 STRETCH			12:00 Medical PILATES
		13:00				
	14:00		14:00			
15:00 HOT IRON 1		15:00		15:00 HOT IRON 1		
	16:00 BODY SCULPT	16:00	16:00 Low Body			
	17:00 Yoga					
18:00 HOT IRON 2	18:00 ROUND WORK	18:00 HOT IRON 2	18:00 F-TRAINING	18:00 YOGA + Streth		
19:00 GIRLY STYLE	19:00 Strong By Zumba	19:00 STRETCH	19:00 CARDIO-STRIKE	19:00 TOTAL BODY WORK		
20:00 Medical PILATES	20:00 ZUMBA	20:00 F-TRAINING	20:00 Medical PILATES	20:00 ZUMBA		
21:00 IRON CROSS	21:00 STRETCH	21:00 STRETCH (45 минут)	21:00 IRON CROSS	21:00 STRETCH (45 минут)		

Well and Fit

Танцевальный зал

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
			11:00			
	18:00	18:00		18:00		
19:00 GIRLY STYLE	19:00 DANCE MIX	19:00 GIRLY STYLE	19:00 DANCE MIX	19:00 GIRLY STYLE		
20:00 High Heels KC	20:00	20:00 High Heels KC	20:00	20:00 High Heels KC		

Well and Fit

Cycle

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					9:30 Cycle + пресс по записи	
		19:00 Cycle + пресс по записи				
20:00 Cycle + пресс по записи						

Well and Fit

Зал единоборств

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	8:30 YOGA		8:30 YOGA			
	10:00 YOGA в Гамаках		10:00 YOGA в Гамаках			10:00 AIR fitness по записи
					11:00 YOGA в Гамаках	
	12:00 STRECH		12:00 STRECH			
					14:00 Grappling/ММ А	
17:00 Ушу (6-11 лет)	17:00	17:00 Ушу (6-11 лет)	17:00	17:00 Ушу (6-11 лет)	17:00 Аренда зала	17:00 Аренда зала
	17:30 Карате (4-8 лет)		17:30 Карате			
18:00 Ушу (12-18 лет)	18:00	18:00 Ушу (12-18 лет)	18:00	18:00 Ушу (12-18 лет)		
19:00 Бокс	19:00 YOGA в Гамаках	19:00 Бокс	19:00 YOGA в Гамаках	19:00 Бокс		
20:00 Бокс	20:00 ММА	20:00 Бокс	20:00 ММА	20:00 Бокс		