

# НОЯБРЬ

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ



<b>R-FIT</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
8:15					ЗДОРОВАЯ СПИНА		
9:00	ЙОГА	ИНТЕРВАЛ		ЙОГА	PUMP		STEP
9:00		TRX**			TRX**		
9:30							
10:00		ФИТБОЛЛ	STEP		ИЗОТОН		ABS + BUMS
10:30	HIIT			FUNCTIONAL			
11:00		ZUMBA	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА			BODY SCULPT	АНТИ-ГРАВИТИ**
11:30	ABS + FLEX			ПИЛАТЕС			
12:00			СТРЕТЧИНГ			СТРЕТЧИНГ	
12:00							
17:00							ТАБАТА
18:00		ПИЛАТЕС		ФИТБОЛЛ			
19:00	LADY DANCE	STEP	PUMP	ИЗОТОН	РЕГГИТОН		
20:00	TRX**		CYCLE**	CYCLE**	ТАЕВО + SCULPT		
20:00	ИНТЕРВАЛ	ИЗОТОН	ЙОГА				
21:00	ЗДОРОВАЯ СПИНА	АНТИ-ГРАВИТИ**	ZUMBA		АНТИ-ГРАВИТИ**		

■ Платные занятия  
 \*\* Предварительная запись