

РАСПИСАНИЕ | ЗАЛ АЭРОБИКИ

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ВРЕМЯ	ЗАНЯТИЕ
Понедельник, Среда	11:00, 11:30 (ср)	Make body
	12:00, 12:30 (ср)	Пилатес
	19:00	Интегральная тренировка
	20:00	Йога
Вторник	18:00	Здоровая спина + stretch
	19:00	Силовая тренировка
Четверг	11:00	ABD/ABL
	12:00	Fit Ball + Flex
Пятница	11:30	Toning Sculpt
	12:30	Йогалатес
	17:30	Силовая тренировка
	18:30	Здоровая спина + stretch
Суббота	10:00	Dance mix
	11:00	ABD/ABL
	12:00	Здоровая спина