

Розклад групових тренувань

01.07.2025

RED ZONE

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
9:00	POWER STEP		DANCE CARDIO		CARDIO INTENSIVE		
10:00						CROSSFIT	STRONG BODY
12:00	HIIT	ABT	TABATA	STRONG BODY	POWER STEP		
17:30	CARDIO INTENSIVE	FUNCTIONAL TRAINING	CROSSFIT	ABT	UPPER BODY + STRETCHING		
18:30	ABT	STRONG BODY	UPPER BODY	CARDIO INTENSIVE			

GREEN ZONE

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
10:00	BARRE					WELLNESS	
11:00						STRETCHING	STRETCHING
12:00							ТАЙЦЗИЦЮАНЬ/ ЦГУН
13:00	STRETCHING	WELLNESS	STRETCHING	WELLNESS	BARRE		
14:00						ТАЙЦЗИЦЮАНЬ/ ЦГУН	
17:30		B.F.B.	B.F.B.		B.F.B.		
18:30	WELLNESS	POWER STRETCHING	WELLNESS	B.F.B.	WELLNESS		
19:30	STRETCHING		STRETCHING	STRETCHING			

GOLD ZONE

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
11:00		ГІМНАСТИКА KIDS		ГІМНАСТИКА KIDS		ГІМНАСТИКА KIDS	
18:30	YOGA		YOGA				
18:30					YOGA		