

ТРЕНИРОВКИ В ЗАЛЕ ДЛЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
9:00-10:00	ABL	Total Body (Все тело)	Circuit Training (Круговой тренинг)	ABL	Circuit Training (Круговой тренинг)	Total Body (Все тело)	
10:00-11:00	Total Body (Все тело)	Функциональная тренировка	Фитнес бокс	Функциональная тренировка	Фитнес бокс	Bums+abs	Функциональная тренировка
19:00-20:00		Lower Body (Тренировка ног)		Интервальная тренировка		Lower Body (Тренировка ног)	

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
15:30-16.30	Умный фитнес		Функциональная тренировка		Умный фитнес		Функциональная тренировка
19:30-20:30	Функциональная тренировка		Умный фитнес		Функциональная тренировка		Умный фитнес

Стоимость занятия: 600 Р Для владельцев абонементов и разового посещения занятия входят в стоимость

ПРОГРАММА НА ТЕРРИТОРИИ ГЛАВНОГО БАССЕЙНА

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
9:55	Анонс предстоящего дня						
10:00	Lower Body (Тренировка ног)	Total Body (Укрепление всего тела)	Тренировка на пресс	Lower Body (Тренировка ног)	Total Body (Укрепление всего тела)	Тренировка на пресс	Тренировка на пресс
10:30	В ритме танца						
11:00	Aqua Fitness					Aqua Fitness + акваденс	
11:30	КвизиУм (мини-квизы с розыгрышем подарков)						
12:00	Водный марафон	Давай поспорим	Водный марафон	Давай поспорим	Водный марафон	Давай поспорим	Водный марафон
	13.00-16.00 ПЕРЕРЫВ						
15:55	Анонс программ						
16:00	Подвижные игры (Супертвистер, бадминтон, фрисби и т.д)						
16:00	Водное поло 6+						
17:00	Водное поло 16+						
	18.00-20.00 ПЕРЕРЫВ						
20:00	Детская программа «Танцуй со мной»						
21:00	Семейная программа / Мафия 18+						

