

Ora Время	LUNI / ПОНЕДЕЛЬНИК					MARȚI / ВТОРНИК					MIERCURI / СРЕДА					JOI / ЧЕТВЕРГ					VINERI / ПЯТНИЦА					SÂMBĂȚĂ / СУББОТА				
	Зал 1	Зал 2	Aqua	Spinning	CrossFit	Зал 1	Зал 2	Aqua	Spinning	CrossFit	Зал 1	Зал 2	Aqua	Spinning	CrossFit	Зал 1	Зал 2	Aqua	Spinning	CrossFit	Зал 1	Зал 2	Aqua	Spinning						
07:00																										07:00				
07:15		AERO STRETCH										СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА					AERO YOGA					ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ*				07:15				
07:30		Denis											Denis				Denis									07:30				
07:45																										07:45				
08:00		TRX				PUMP						ЯРГА STRETCH					TRX					ЯРГА STRETCH				08:00				
08:15																										08:15				
08:30																										08:30				
08:45		Denis				Ana						Denis*					Denis					Denis*				08:45				
09:00		AERO YOGA				STRETCH						ЯРГА ROLL					ЯРГА					AERO YOGA				09:00				
09:15																										09:15				
09:30																										09:30				
09:45		Denis	Cristina			Ana			Nicoleta			Denis*	Nicoleta				Denis*	Ana				Denis	Nicoleta			09:45				
10:00		ЯРГА ROLL				TBW						BAND FIT					PILATES	ABS ACTIV				BAND FIT				10:00				
10:15																										10:15				
10:30																	Ana	Denis								10:30				
10:45		Denis*				Ana						Denis						Denis				Denis				10:45				
11:00		ЗДОРОВАЯ СПИНА										ЗДОРОВАЯ СПИНА						ЯРГА STRETCH					ЯРГА ROLL			11:00				
11:15																										11:15				
11:30																										11:30				
11:45		Denis*										Denis*					Denis*					Denis*				11:45				
12:00												ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ						ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА					AERO YOGA MEDITATION			12:00				
12:15																										12:15				
12:30																										12:30				
12:45												Denis*						Denis*					Denis*			12:45				
13:00																										13:00				
13:15																										13:15				
13:30																										13:30				
13:45																							Denis*			13:45				
14:00	TENNIS																													
14:15																														
14:30																														
14:45																														
15:00																														
15:15																														
15:30																														
15:45																														
16:00																														
16:15																														
16:30																														
16:45																														
17:00																														
17:15																														
17:30		PILATES				PILATES PLUS	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА					СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА					ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ					ЗДОРОВАЯ СПИНА				10:00				
17:45																	Denis*									10:15				
18:00		Denis				Alina	Denis*					Denis*					Denis*					Denis*				10:30				
18:15																										10:45				
18:30		TRX																								11:00				
18:45																										11:15				
19:00																										11:30				
19:15		Denis															Cristina	Denis				Ana	Denis*			11:45				
19:30		ABS ACTIV									Ana	Denis*														12:00				
19:45																										12:15				
20:00						STRETCH	ЯРГА ACTIV					STRETCH	AERO YOGA					ABS ACTIV				PILATES	BAND FIT			12:30				
20:15																										12:45				
20:30		Denis				Alina	Denis*				Ana	Denis					Denis					Ana	Denis			13:00				
20:45		ЯРГА STRETCH																								13:15				
21:00																										13:30				
21:15		Denis*										Denis*						ЯРГА STRETCH					AERO YOGA MEDITATION			13:45				
																										14:00				
																										14:15				
* Programe exclusive ale autorului Denis Cersac																														
* Авторские эксклюзивные программы Дениса Черсак																														
Antrenamente de reabilitare — Реабилитационные программы										Antrenamente de efort — Силовые занятия										Antrenamente cardio — Кардио тренировки										

* Programe exclusive ale autorului Denis Cersac

* Авторские эксклюзивные программы Дениса Черсак

Antrenamente de reabilitare — Реабилитационные программы

Antrenamente de efort — Силовые занятия

Antrenamente cardio — Кардио тренировки