

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	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													07:30
07:45																														07:45
08:00		TRX				PUMP						ЯРГА STRETCH					BAND FIT					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				ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ				09:00
09:15																														09:15
09:30		Denis		Cristina		Ana						Denis*	Nicoleta				Denis*	Ana				Denis		Nicoleta			ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ*			09:30
09:45																														09:45
10:00		ЯРГА ROLL				TBW						BAND FIT				PILATES	ABS ACTIV					BAND FIT				ЗДОРОВАЯ СПИНА				10:00
10:15																														10:15
10:30																Ana	Denis										Denis*			10:30
10:45		Denis*				Ana						Denis																		10:45
11:00		ЗДОРОВАЯ СПИНА										ЗДОРОВАЯ СПИНА					ЯРГА STRETCH					ЯРГА ROLL					ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА			11:00
11:15																														11:15
11:30		Denis*										Denis*					Denis*					Denis*					Denis*			11:30
11:45																														11:45
12:00		BAND FIT										ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ					ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА					AERO YOGA MEDITATION					BAND FIT			12:00
12:15																														12:15
12:30																												Denis		12:30
12:45		Denis										Denis*					Denis*					Denis*								12:45
13:00																											ЯРГА STRETCH			13:00
13:15																														13:15
13:30																											Denis*			13:30
13:45																														13:45
14:00	TENNIS																													
14:15																														
14:30																														
14:45																														
15:00																														
15:15																														
15:30																														
15:45																														
16:00	TENNIS					TENNIS					TENNIS																			
16:15																														
16:30																														
16:45																														
17:00																														
17:15																														
17:30		PILATES				PILATES PLUS	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА					СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА					ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ					ЗДОРОВАЯ СПИНА								09:00
17:45		Denis				Alina	Denis*					Denis*					Denis*					Denis*					Alina			09:15
18:00																														09:30
18:15																														09:45
18:30		TRX					ЗДОРОВАЯ СПИНА				TOTAL BODY	ЯРГА ROLL					BAND FIT					PUMP	ЯРГА STRETCH				FIT BALL			10:00
18:45																														10:15
19:00		Denis					Denis*	Alina			Ana	Denis*					Denis					Ana	Denis*				Cristina		Alina	10:30
19:15																														10:45
19:30		ABS ACTIV				STRETCH	ЯРГА ACTIV				STRETCH	AERO YOGA					ABS ACTIV					PILATES	BAND FIT				Dance Mix			11:00
19:45																														11:15
20:00		Denis				Alina	Denis*				Ana	Denis					Denis					Ana	Denis				Alina			11:30
20:15																														11:45
20:30		ЯРГА STRETCH					AERO YOGA					ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ					ЯРГА STRETCH					AERO YOGA MEDITATION								12:00
20:45																														12:15
21:00																														12:30
21:15		Denis*					Denis					Denis*					Denis*					Denis*					Alina			12:45
																														13:00
																														13:15

* 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