

Ora
Время

Время	LUNI / ПОНЕДЕЛЬНИК					MARȚI / ВТОРНИК					MIERCURI / СРЕДА					JOI / ЧЕТВЕРГ					VINERI / ПЯТНИЦА						
	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		
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				BOSU	ЯРГА STRETCH				08:00	
08:15																										08:15	
08:30																										08:30	
08:45		Denis				Ana						Denis					Denis				Ana	Denis				08:45	
09:00		AERO YOGA				STRETCH						ЯРГА ROLL					ЯРГА					AERO YOGA			ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ	09:00	
09:15																										09:15	
09:30																										09:30	
09:45		Denis	Alina			Ana			Nicoleta			Denis			Nicoleta		Denis			Ana		Denis		Ana	Denis		09:45
10:00	FIT BALL	ЯРГА ROLL				TOTAL BODY						BAND FIT				PILATES	ABS ACTIV				PILATES	BAND FIT			ЗДОРОВАЯ СПИНА	10:00	
10:15																										10:15	
10:30	Alina	Denis				Ana						Denis				Ana	Denis				Ana	Denis			Denis	10:30	
10:45																										10:45	
11:00	Dance Mix	ЗДОРОВАЯ СПИНА				PILATES						ЗДОРОВАЯ СПИНА					ЯРГА STRETCH					ЯРГА ROLL			ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	11:00	
11:15																										11:15	
11:30																										11:30	
11:45	Alina	Denis				Ana						Denis					Denis					Denis			Denis	11:45	
12:00																										12:00	
12:15		BAND FIT										ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ					ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА					AERO YOGA MEDITATION			BAND FIT	12:15	
12:30																										12:30	
12:45		Denis										Denis					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					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					PILATES PLUS	ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ				MED BALL					
17:45																											
18:00																											
18:15		Rita				Alina	Denis					Denis					Alina	Denis				Alina					
18:30	BOSU	TRX					ЗДОРОВАЯ СПИНА											BAND FIT				PUMP	STRETCH				
18:45																											
19:00	Ana	Rita					Denis				Ana	Denis					Alina				Ana	Alina			Dance Mix		
19:15																									TOTAL BODY		
19:30		STRETCH				Dance Mix	ЯРГА ACTIV					АЕРО YOGA					STEP	ABS ACTIV				PILATES	BAND FIT				
19:45																											
20:00		Ana			Andrei	Alina	Denis			Andrei	Ana	Denis					Alina	Denis			Andrei	Ana	Alina		Alina		
20:15																											
20:30																											
20:45																											
21:00																											
21:15																											

* 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