**УТРО/ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** |
| **10-00** |  |  |  |  |  |  |
| **11-00** |  |  |  |  |  |  |
| **12-00** |  |  |  |  |  |  |
| **13-00** | **КРОССФИТ** | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | **КРОССФИТ** | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | **КРОССФИТ** | **КРОССФИТ** |
| **14-00** |  |  | **КАЛЛАНЕТИК** |  | **ФИТБОЛ** |  |
| **15-00** |  |  |  |  |  |  |

**ВЕЧЕР**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **субб** |
| **18-00** |  |  |  |  |  |  |
| 18-30 | **КАЛЛАНЕТИК** | **СЛАЙД + ТРХ** | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | **СЛАЙД+ ТРХ** | **КРОССФИТ** |  |
| 19-00 |  |  |  |  |  |  |
| 19-30 | **КРОССФИТ** начальный уровень | **СТЕП-ИНТЕРВАЛ** | **СТРЕТЧИНГ** | **КРОССФИТ**  начальный уровень | **СТЕП-ИНТЕРВАЛ** |  |
| 20-00 |  |  |  |  |  |  |
| 20-30 |  |  |  |  |  |  |
| 21-00 |  |  |  |  |  |  |