**УТРО/ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** |
| **9-30** | **КАЛЛАНЕТИК** |  |  | **КАЛЛАНЕТИК** |  |  |
| **10-30** | **СЛАЙД+ТРХ** |  |  | **СЛАЙД+ТРХ** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **13-00** | **КРОССФИТ** | **СТРЕТЧИНГ** | **КРОССФИТ** | **АНТИГРАВИТИ-ЙОГА**  **В ГАМАКАХ** | **КРОССФИТ** |  |
| **14-00** |  | **АНТИГРАВИТИ-ЙОГА**  **В ГАМАКАХ** |  |  |  | **МИКС-БАТУТ** |

**ВЕЧЕР**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **субб** |
| **18-00** |  | **КРОССФИТ +**  **тренажеры** |  | **СЛАЙД+ ТРХ** |  |  |
| 18-30 | **КАЛЛАНЕТИК** |  | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** |  | **КРОССФИТ + тренажеры** |  |
| 19-00 |  | **СЛАЙД + ТРХ** |  | **КРОССФИТ**  начальный уровень |  |  |
| 19-30 | **КРОССФИТ** начальный уровень |  | **АНТИГРАВИТИ-ЙОГА**  **В ГАМАКАХ** |  | **СТЕП-ИНТЕРВАЛ** |  |
| 20-00 |  | **СТЕП-ИНТЕРВАЛ** |  | **МИКС-БАТУТ** |  |  |
| 20-30 | **АНТИГРАВИТИ-ЙОГА**  **В ГАМАКАХ** |  | **СТРЕТЧИНГ** |  |  |  |
| 21-00 |  | **ЗУМБА-МИКС** |  | **ЗУМБА-МИКС** |  |  |