**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** | **СУББОТА** | | **ВОСКРЕСЕНЬЕ** |
| **08:00** |  | **ЙОГА** |  |  |  |  | |  |
| **09:00** | **PYRAMID** | **TABS + АТМ** | **TABATA FIT** | **UPPER BODY** | **TABS + АТМ** | **ЙОГА** | |  |
| **10:00** | **FUNCTIONAL BODY** | **UPPER BODY + ROLL** | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | **INTERVAL CLASS** | **UPPER BODY** | **UPPER BODY** | | **BODY SCULPT** |
| **11:00** | **MFR** | **УМНОЕ ТЕЛО** | **STRETCH** | **PILATES MIX** | **STRETCH** | **TABS + АТМ** | | **STRETCH** |
| **12:00** |  |  |  |  |  | **STRETCH+ ROLL** | |  |
| **Продолжительность занятий: Фитнес – 55 мин / Йога – 90 мин** | | | | | | | | |
| **18:00** | **INTERVAL CLASS** | **SLIM BODY STYLE** | **INTERVAL CLASS** | **SLIM BODY STYLE** | **BODY PUMP** | | логотип зелёный новый  **Пожарова, 22**  **+7 (978) 810 83 82**  **sevlifestyle.ru** | |
| **ЙОГА** | **ЙОГА** | **ЙОГА** | |
| **19:00** | **TABS + АТМ** | **PILATES** | **FUNCTIONAL** | **PILATES** | **BODY COMBAT** | |
| **BASIC STEP+ UPPER BODY** | **BASIC STEP+ TABS** |
| **20:00** | **STRETCH+ROLL** | **STRETCH** | **STRETCH+ROLL** | **STRETCH** | **STRETCH** | |
| **БОКС** | **БОКС** |