**Расписание групповых программ фитнес клуба «ONE Fit» с 9 августа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **8:00** |  | Хатха Йога(1 зал) Александр |  | Виньяса Флоу Йога (1 зал) Александр |  |  |  |
| **9:00** | Hot IRON 1 (1 зал) Катя | TRX Stretching(1 зал) Катя | Круговая(1 зал) Катя | Pilates(1 зал) Наташа | Hot Iron 2(1 зал) Катя |  |  |
| **9:30** |  |  |  |  |  | Fly Yoga(1 зал) Надя |  |
| **10:00** |  |  | Fly Fitness (1 зал) Наташа |  |  |  | Hot IRON  (1 зал) Катя |
| **11:00** |  |  |  |  |  |  | Stretching (1 зал) Катя |
|  |
| **18:00** | Pilates(1 зал) Наташа | Step Interval (1 зал) Катя | Круговая(1 зал) Катя | Hot Iron 2(1 зал) Катя | Здоровая спина (1 зал) Наташа |  |  |
| **19:00** | Body Sculpt (1 зал) Наташа | Hot Iron 1 (1 зал) Катя | Stretching(1 зал) Женя | TRX Stretching(1 зал) Катя | Body Sculpt (1 зал) Наташа |  |  |
| **20:00** |  | Йогатерапия (1 зал) Надя |  |  | Fly Yoga(1 зал) Надя |  |  |
| **20:00** | Fly Stretching(1 зал) Наташа | Бокс (зал единоборств) Коля | Zumba(1 зал) Женя | Бокс $ (зал единоборств) Коля | Strip Dance (2 зал) Наташа |  |  |



Мы на связи: 8 (918) 293-24-75 instagram:@onefit.club

Клуб оставляет за собой право вносить изменения в сетку расписания и проводить замену инструкторов.

Занятия проводятся ***только по предварительной записи!***