#

# Расписание тренировок

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник****26.10** | **Вторник****27.10** | **Среда****28.10** | **Четверг****29.10** | **Пятница****30.10** | **Суббота****31.10** | **Воскресенье****01.11** |
| **10:00** | **Фитбол***Мария* | **Yoga***Наталья* | **ИНТЕНСИВ****Идеальное тело***Олеся* | **A.B.L.**(ягод,бедра,пресс)*Ольга* | **Здоровая** **спина***Наташа* | **Yoga**(10.00-11.20)*Наталья* | **Проблемные зоны***Ольга* |
| **11:00** | **Yoga**(здоровая спина)*Наталья* | **Light****Cardio***Ольга* | **Roll Relaх***Олеся* | **Yoga***Наталья* | **Upper Body****+Tabs***Мария* |  |
| **12:00** |  |  |  |  |  | **Табата***Олеся* |  |
| **13:00** |  |  |  |  |  | **Glutes + ABS***Таша Мейсон* |  |
| **15:00** |  |  |  |  |  | ***С******Днём******Рождения,******Авиатор!*** | Черлидинг(дети)*Вика* |
| **16:00** | Фитнес аэробика (дети)*Аня* | Черлидинг(дети)*Вика* |  | Черлидинг(дети)*Вика* | Фитнес аэробика(дети)*Аня* |  **Mix Training***Наташа* |
| **17:00** | **BOOTY ABS***(ягод,пресс)* **Pump***Таша Мейсон* | **HIIT****(**жиросжиг)*Ольга* | **Bums+ Tabs***Наташа* | **Upper Body**(пресс спина руки)*Ольга* | **Low****IMPACT***Таша Мейсон* |  |
| **18:00** | **Круговая** **тренировка***Олеся* | **Low****IMPACT***Таша Мейсон* | **Make Body***Наталья* | **Табата***Наташа* | **Силовой тренинг***Мария* |  |
| **Детский фитнес (3-5)** | **Детский фитнес (3-5)** |
| **19:00** | **Active Class**(палочки)*Наташа* | **Yoga***Наталья* | **HIIT***Таша Мейсон* | **Yoga***Наталья* | **Кардио****Степ***Наташа* |  |

**Харитонова Олеся Андреева Мария**

**Гусева Наташа Панова Наталья**

**Николаева Ольга Мейсон Таша**