# 

# 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**