

ПРОГРАМА ПИЛАТЕС

ПРОГРАМА ПИЛАТЕС			
Понеделник	08:00 – 09:00 Пилатес с Наси, зала 4	13:30 – 14:30 Пилатес-смесена с Лана, зала 4	17:30 – 18:30 Пилатес-смесена с Лана, зала 4
Вторник	08:00 – 09:00 Пилатес с Наси, зала 4	–	17:30 – 18:30 Пилатес-смесена с Лана, зала 4
Сряда	08:00 – 09:00 Пилатес с Лана, зала 4	13:30 – 14:30 Пилатес-смесена с Лана, зала 4	17:30 – 18:30 Пилатес-смесена с Лана, зала 4
Четвъртък	08:00 – 09:00 Пилатес с Наси, зала 4	–	17:30 – 18:30 Пилатес-смесена с Лана, зала 4
Петък	08:00 – 09:00 Пилатес с Лана, зала 4	13:30 – 14:30 Пилатес-смесена с Лана, зала 4	18:00 – 19:00 Пилатес – рехабилитация с Ани, зала 4
Събота	08:30 – 10:00 Ланетика (класическа йога+пилатес) с Лана, зала 4	10:30 – 11:30 Пилатес - рехабилитация с Ани, зала 4	–
Неделя	10:30 – 11:30 Пилатес - рехабилитация с Ани, зала 4	–	–

ПРОГРАМА КЛАСИЧЕСКА ХАТХА ЙОГА С ЛАНА			
Понеделник	–	–	18:30 – 20:00 Смесена група - зала 4
Вторник	–	14:30 – 16:00 Йога-терапия - смесена група, зала 4	18:30 – 19:45 За начинаещи - зала 4
Сряда	09:15 – 10:30 Смесена група* - зала 4	–	18:30 – 20:00 Напреднали - зала 4
Четвъртък	–	14:30 – 16:00 Йога-терапия - смесена група, зала 4	18:30 - 19:45 За начинаещи - зала 4
Петък	09:15 – 10:30 Смесена група* - зала 4	–	–
Събота	10:00 – 11:15 Смесена група* - зала 4	–	–
Неделя	–	–	–

ПРОГРАМА ВИСОКОИНТЕНЗИВНИ ТРЕНИРОВКИ			
Понеделник	–	12:30 - 13:15 Circuit training с Ади - зала фитнес	–
Вторник	8:30 – 9:15 Functional Training с Ади – зала 3	–	18:30 – 19:30 Tae-bo Total Recharge с Албена – зала 3
Сряда	8:00 – 9:00 Functional Training с Ади – зала фитнес	12:30 - 13:15 Circuit training с Ади - зала фитнес	–
Четвъртък	8:30 – 9:15 Functional Training с Ади – зала 3	–	18:30 – 19:30 Tae-bo Total Power с Албена – зала 3
Петък	-	12:30 - 13:15 Circuit training с Ади - зала фитнес	
Събота	–	10:00 - 10:45 Circuit training с Ади - зала фитнес	12:30 – 13:30 Functional Training с Елена – зала 3
Неделя	–	–	–

ПРОГРАМА АЕРО-СПИНИНГ С МАРИЯ			
Понеделник	07:15 – 08:00 Аеро Spinning с Мария	18:00 – 18:50 Аеро Spinning с Мария	19:00 – 19:50 Аеро Spinning с Мария
Вторник	–	18:00 – 18:50 Аеро Spinning с Мария	19:00 – 19:50 Аеро Spinning с Мария
Сряда	07:15 – 08:00 Аеро Spinning с Мария	18:00 – 18:50 Аеро Spinning с Мария	19:00 – 19:50 Аеро Spinning с Мария
Четвъртък	–	18:00 – 18:50 Аеро Spinning с Мария	19:00 – 19:50 Аеро Spinning с Мария
Петък	07:15 – 08:00 Аеро Spinning с Мария	18:00 – 18:50 Аеро Spinning с Мария	–
Събота	–	11:30 – 12:20 Аеро Spinning с Мария	–
Неделя	–	–	–

ПРОГРАМА АЙКИДО ЗА ДЕЦА

ПРОГРАМА АЙКИДО ЗА ДЕЦА			
Понеделник	–	–	–
Вторник	–	17:30 – 18:30 смесена група, зала 3	–
Сряда	–	–	–
Четвъртък	–	17:30 – 18:30 смесена група, зала 3	–
Петък	–	–	19:15 – 20:15 напреднали + възрастни, зала 3
Събота	–	11:00 – 12:00 смесена група, зала 3	–
Неделя	–	–	–

ПРОГРАМА SOCIAL LATIN DANCE			
Понеделник	–	–	20:30 – 21:30 Бачата – начинаещи
Вторник	–	19:30 – 20:30 LA style салса	20:30 – 21:30 Бачата
Сряда	–	–	–
Четвъртък	–	19:30 – 20:30 LA style салса	20:30 – 21:30 Бачата
Петък	–	–	–
Събота	–	–	–
Неделя	–	–	–

ПРОГРАМА СУИНГ ТАНЦИ

ПРОГРАМА СУИНГ ТАНЦИ			
Понеделник	–	–	20:00 – 21:30 Суинг танци – напреднали, зала 3
Вторник	–	–	–
Сряда	–	–	20:00 – 21:30 Суинг танци – напреднали, зала 3
Четвъртък	–	–	–
Петък	–	–	–
Събота	–	–	–
Неделя	–	–	–

ТАБАТА, НИИТ, ТАРОУТ ХТ, ВОХ			
Понеделник	08:15 – 09:10 Tabata & НИИТ с Пламен и Мария, зала 3	18:00 – 18:55 Tabata & НИИТ с Пламен и Мария, зала 3	19:00 – 20:00 ВОХ с Пламен и Мария, зала 3
Вторник	08:15 – 09:15 Tabata с Лусиана, зала Спининг	–	19:40 – 20:40 ВОХ с Пламен и Мария, зала 3
Сряда	08:15 – 09:10 Tabata & НИИТ с Пламен и Мария, зала 3	18:00 – 18:55 Tabata & НИИТ с Пламен и Мария, зала 3	19:00 – 20:00 ВОХ с Пламен и Мария, зала 3
Четвъртък	08:15 – 09:15 Tabata с Лусиана, зала Спининг	–	19:40 – 20:40 ВОХ с Пламен и Мария, зала 3
Петък	08:15 – 09:10 Tabata & НИИТ с Пламен и Мария, зала 3	18:00 – 18:55 Tabata & НИИТ с Пламен и Мария, зала 3	–
Събота	09:00 – 10:00 ТАРОУТ ХТ с Пламен и Мария, зала 3	–	–
Неделя	–	–	–