

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 Йога
Събота	08:30 – 10:00 Ланетика (класическа йога+пилатес) с Лана, зала 4	–	16:30 – 17:30 Пилатес-рехабилитация с Ани, зала Йога
Неделя	–	–	16:30 – 17:30 Пилатес-рехабилитация с Ани, зала Йога

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 ФУНКЦИОНАЛНИ / КРЪГОВИ ТРЕНИРОВКИ И ТАЕ-БО			
Понеделник	–	12:30 - 13:15 Circuit training с Ади - зала фитнес	–
Вторник	8:30 – 9:15 Functional Training с Ади – зала 3	–	19:00 – 20:00 Тае-бо Total Recharge с Албена – зала 3
	–	–	20:00 – 21:00 Самоотбрана с Димитър – 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	–	19:00 – 20:00 Тае-бо Total Power с Албена – зала 3
	–	–	20:00 – 21:00 Самоотбрана с Димитър – зала 3
Петък	-	12:30 - 13:15 Circuit training с Ади - зала фитнес	
Събота	–	10:00 - 10:45 Circuit training с Ади - зала фитнес	–
Неделя	–	–	–

ПРОГРАМА АЕРО-СПИНИНГ С МАРИЯ

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

ПРОГРАМА СУИНГ ТАНЦИ			
Понеделник	–	–	19:30 – 20:30 Суинг танци – начинаещи, зала 3
Вторник	–	–	–
Сряда	–	–	19:30 – 20:30 Суинг танци – начинаещи, зала 3
Четвъртък	–	–	–
Петък	–	–	–
Събота	–	–	–
Неделя	–	–	–

ТАБАТА, HIIT, BOX, BODY SHAPE & FIT, ФУНКЦИОНАЛНИ ТРЕНИРОВКИ			
Понеделник	08:30 – 09:30 Tabata & HIIT с Пламен и Мария, зала 3	17:00 – 18:20 BOX с Пламен и Мария, зала 3	18:30 – 19:30 Tabata & HIIT с Пламен и Мария, зала 3
Вторник	(07:30 – 08:30) и (9:30 – 10:30) Body Shape & Fit с Пламен и Мария, зала 3	–	18:00 – 18:55 Функционални тренировки с Пламен и Мария, зала 3
Сряда	08:30 – 09:30 Tabata & HIIT с Пламен и Мария, зала 3	17:00 – 18:20 BOX с Пламен и Мария, зала 3	18:30 – 19:30 Tabata & HIIT с Пламен и Мария, зала 3
Четвъртък	(07:30 – 08:30) и (9:30 – 10:30) Body Shape & Fit с Пламен и Мария, зала 3	–	18:00 – 18:55 Функционални тренировки с Пламен и Мария, зала 3
Петък	08:30 – 09:30 Tabata & HIIT с Пламен и Мария, зала 3	17:00 – 18:20 BOX с Пламен и Мария, зала 3	18:30 – 19:30 Tabata & HIIT с Пламен и Мария, зала 3
Събота	10:00 – 11:00 Функционални тренировки с Пламен и Мария, зала 3	–	–
Неделя	–	–	–