|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 8:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:45 | Problem zones |  | Problem zones |  | Problem zones |  |  |
| 9:45 | Растяжка |  |  |  | Растяжка |  |  |
| 10:30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:30 | Суставная гимнастика | Стройные ножки | Суставная гимнастика | Плоский живот | Суставная гимнастика |  |  |
| 12:30 |  |  |  |  |  | Растяжка | Hot-Iron |
| 13:30 |  |  |  |  |  | Скульптура тела | Фит-бол |
| 14:30 |  |  |  |  |  |  | Бодифлекс |
| 15:30 |  |  |  |  |  |  | Танец живота |
| 16:30 | Алла (персональная тренировка) | Мама и малыш |  | Мама и малыш | Алла (персональная тренировка) |  | Растяжка |
| 17:30 |  | Super Body |  | Super Body | Problem zones |  |  |
| 18:30 | Problem zones | Растяжка | Пилатес | Скульптура тела | Пилатес |  |  |
| 19:30 | Зумба | Скульптура тела | ActivBody | Зумбa | Hot-Iron |  |  |
| 20:30 | Растяжка | Йога | Танец живота | Растяжка | Йога |  |  |