

TERES

GYM & FIGHT CLUB

ГРАФИК НА ГРУПОВИТЕ ТРЕНИРОВКИ ВАЛИДЕН ОТ 01.04.2019

	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
8:00		HIIT & Табата		HIIT & Табата			
9:00	HIIT & Табата	Super Body (функционални трен.)	HIIT & Табата	Super Body (функционални трен.)	HIIT & Табата		
10:00	Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс HARD(напреднали)	Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс Light(напреднали)	Кикбокс (начинаещи)	Super Body (функционални трен.)	HIIT & Табата
11:00						Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс и Бокс Light(чували)
17:00	Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)		Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)		Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)		
17:30		Super Body (функционални трен.) Кикбокс и Бокс Light(чували)		Super Body (функционални трен.) Кикбокс и Бокс Light(техника)			
18:30	Кикбокс за деца (7-12 год.)	HIIT & Табата Тае Бо	Кикбокс за деца (7-12 год.)	HIIT & Табата Тае Бо	Кикбокс за деца (7-12 год.)		
19:00							FULL Stretch Кикбокс и Бокс (начинаещи)
19:30	Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс Light(чували) Бокс (начинаещи)	Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс Light(техника) Бокс (начинаещи)	Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)		