

TERES

GYM & FIGHT CLUB

ГРАФИК НА ГРУПОВИТЕ ТРЕНИРОВКИ ВАЛИДЕН ОТ 03.06.2019

	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
8:00		HIIT & Табата		HIIT & Табата			
9:00	Кардио кикбокс	Super Body (функционални трен.)	FIGHT Functional (функционални трен.)	Super Body (функционални трен.)	Кардио кикбокс		
10:00	Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс HARD(напреднали)	Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс Light(напреднали)	Кикбокс (начинаещи)	Super Body (функционални трен.)	HIIT & Табата
11:00		FULL Stretch				Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс и Бокс Light(чували)
от 12:00 до 17:00	Самостоятелно трениране	Самостоятелно трениране	Самостоятелно трениране	Самостоятелно трениране	Самостоятелно трениране		
17:00	Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс и Бокс Light(чували)	Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)	Кикбокс и Бокс Light(техника)	Кикбокс HARD(напреднали) Кикбокс (начинаещи)		
17:30		FIGHT Functional (функционални трен.)		Super Body (функционални трен.)	ABS&ASS Workout		
18:00							ABS&ASS Workout
18:30	Кикбокс за деца (7-12 год.)	Super Body (функционални трен.) Тае Бо	Кикбокс за деца (7-12 год.)	FIGHT Functional (функционални трен.) 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)		