


FITNESS & WELLNESS CLUB ALEXIA
ORARUL ANTRENAMENTELOR ÎN GRUP
 valabil 05.02.2019-04.03.2019

Ora	Sala	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sîmbăta	Duminica	
8.00	sala 2	Yoga 8.00-9.30	Yoga Stretch	Yoga		Yoga 8.00-9.30			
	bazin		Aqua Noodles		Aqua ABS				
9.00	sala 1			Functional FULL BODY					
	sala 2	★ ETUDE Soul Fitness		★ ETUDE Soul Fitness	Yoga	★ ETUDE Soul Fitness	Yoga	Qigong 9.00-11.00	
	bazin		Aqua Dumbbels		Aqua Noodles		Aqua Circuit	11.00 - seminar mod de viata santos (prima duminica a lunii)	
10.00	sala 1			CYCLING 45					
	sala 2	HARD CORE	SUPER PUMP		Zumba Fit	ALL IN ONE	Zumba Fit		
	bazin				Aqua+		Aqua ABS		
11.00	sala 1				CircuitTRX	Step/ AERO/ Functional			
	sala 2	FIT LEGS/UPPER BODY	Pilates Ball	Stretching			SUPER PUMP	STEP PUZZLE	
12.05	sala 1							CYCLING 35	
	sala 2	DANCE MIX-Etude	Stretching	ALL IN ONE	Pilates plus		Stretching et.2	HARD CORE	
	bazin			Aqua Circuit					
13.00	sala 1			TRX					
	sala 2	Pilates Plus				FITBALL	DANCE MIX	Pilates Plus	
	bazin	Aqua Noodles		Aqua Dumbbels					
14.00	sala 1						Box		
	sala 2		Yogalates			Yogalates			
	bazin	Aqua Dumbbels							
17.00	sala 1								
	sala 2	ALL IN ONE		HARD CORE		Body PUMP			
18.00	sala 1								
	sala 2	Functional FULL BODY	Pilates Plus	FIT LEGS	SUPER PUMP	Step/ AERO/ Functional			
	bazin		Aqua Noodles						
19.00	sala 1	CYCLING 45	😊 Capoeira	TRX + stretch	😊 Capoeira				
	sala 2	DANCE MIX-Etude	ALL IN ONE		Pilates plus	ATHLETIC STRETCH			
	bazin		Aqua Circuit						
20.00	sala 1		Box		Box				
	sala 2	Yoga				Yoga			
		Antrenamente de forță	Cardio	Clase de dans	Body&Mind	Aqua aerobica			
		Lupte libere și arte marțiale	Studio	★ Studio - antrenamente in mini grup (3-5 persoane) cu inregistrarea prealabilă și comun acord cu antrenorul					

CEAI DE FRUCTE DE PĂDURE
/coacăză, zmeură, cătină, miere/



35 lei

CEAI DE GHIMBIR
/ghimbir, lămâie, miere/



35 lei

CEAI DE CITRICE
/portocală, ceai negru, ghimbir, miere/



35 lei

fitness cafe
FRESH

