



2021

Fitness & Wellness Club Alexia

расписание групповых программ

07.12.2020 - 28.02.2021



Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00 - 8:55	Зал № 2	Yoga 8:00-9:30				Yoga 8:00-9:30		
	Бассейн		Aqua Noodles		Aqua ABS			
9:00 - 9:55	Зал № 2		Yoga Stretch		Yoga		Yoga	Qigong 9:00-11:00
	Бассейн		Aqua Dumbbels		Aqua Noodles		Aqua Circuit	
10:00 - 10:45	Зал № 2	Upper Body	Functional Full Body	Fit Legs	Super Pump	Step/ Aero/ Functional	Zumba Fit	
	Бассейн						Aqua ABS	
11:00 - 11:45	Зал № 1			Cycling 45	TRX			Семинар ЗОЖ (в первое воскресенье каждого месяца)
	Зал № 2	Hard Core	Stretching			Hard Core	Super Pump	
12:00 - 12:45	Зал № 2				Pilates Plus	Stretching	Stretching	Pilates ABS
	Бассейн	Aqua Dumbbels		Aqua Circuit				
13:00 - 13:45	Зал № 2		Hard Core		Fitball			
	Бассейн	Aqua Noodles		Aqua Dumbbels				
14:00 - 14:45	Зал № 1						Box	
	Зал № 2		Yogalates		Yogalates			
18:00 - 18:45	Зал № 2	Functional Full Body	Pilates Plus	Fit Legs	Hard Core	Step/ Aero/ Functional		
19:00 - 19:55	Зал № 1	Cycling 45		TRX				
	Зал № 2		All in One		Pilates Plus	Athletic Stretch		
	Бассейн		Aqua Circuit					
20:00	Зал № 1	Yoga				Yoga		
	Зал № 2		Box		Box			
	Боевые искусства	Силовые тренировки	Кардио	Танцевальные классы	Body&Mind	Aqua аэробика		

Alege-ti cadoul!

Prizes and services on the wheel include: MASAJ 15 min, SOLAR 10 min, DULAP VIP 1/4 ZILE, 5 ANTRENAMENTE, BEANTĂ ALEXIA, CHECK-UP, 1 LUNA, BEAUTY 200 LE, O SEANĂ FOTO, 1 LUNA (fotografie), 1 LUNA, MASAJ 15 min, SOLAR 10 min, DULAP VIP 1/4 ZILE, 5 ANTRENAMENTE, BEANTĂ ALEXIA, CHECK-UP, 1 LUNA, BEAUTY 200 LE, O SEANĂ FOTO, 1 LUNA.

