

## ГРАФИК ГРУПОВИ ТРЕНИРОВКИ -ДЖИДЖИ-

### ПОНЕДЕЛНИК

1)ШРОТ групи (деца)- 10:00ч. , 11:30ч. , 13:30ч. , 15:30ч.

### ВТОРНИК

1)Фитбол/Боди бар - 8:30ч. , 19:00ч.

2)ЛФК - тояжки- 12:15ч.

3)Стречинг-рехаб.- 18:00ч.

### СРЯДА

1)ШРОТ групи (деца)- 10:00ч. , 11:30ч. , 13:30ч. , 15:30ч.

### ЧЕТВЪРТЪК

1) Боди БАР /Фитбол

- 8:30 ч.

2)Пилатес рехаб- 18:00ч.

### ПЕТЪК

1)ШРОТ групи (деца)- 10:00ч. , 11:30ч. , 13:30ч. , 15:30ч.

2)Боди БАР/ Фитбол - 9:00ч

3) ЛФК - Фитбол - 12:15ч.

### СЪБОТА

1)Стречинг-рехаб- 10:00ч., 15:30ч.

### НЕДЕЛЯ

1) ШРОТ групи (деца)- 12:00ч. ,16:00 ч.

### НЕЧЕТНА ДАТА: от 14:30ч.

1) ПОНЕДЕЛНИК - Боди БАР -14:30ч.

2) ВТОРНИК - Пилатес -14:30ч.

3) СРЯДА - Фитбол -14:30ч.

4) ЧЕТВЪРТЪК - Фитбол- 14:30ч.

5) ПЕТЪК - Пилатес -14:30ч.

->За тренировки обозначени със символ -  - Може да използвате своята **MULTISPORT** карта.

->Всички тренировки се осъществяват с **предварително записване** на номер: 052/604 337.

->Всички групи се провеждат с минимум двама участника.

-> **POWER PLATE** и **FLOWIN** са индивидуални и се провеждат с предварително записване на 052/604 337, през интервал от 30 мин, при свободен уред и треньор.