**УТРО/ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** |
|  **10-00** |  |  |  |  |  |  |
|  **11-00** |  |  |  |  |  |  |
|  **12-00** |  |  |  |  |  |  |
|  **13-00** | **КРОССФИТ** | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | **КРОССФИТ** | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | **КРОССФИТ** | **КРОССФИТ** |
|  **14-00** |  |  | **КАЛЛАНЕТИК** |  |  **ФИТБОЛ** |  |
|  **15-00** |  |  |  |  |  |  |

 **ВЕЧЕР**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница**  | **субб** |
|  **18-00** |  |  |  |  |  |  |
|  18-30 | **КАЛЛАНЕТИК** | **СЛАЙД + ТРХ** | **ЗДОРОВАЯ СПИНА** | **СЛАЙД+ ТРХ**  | **КРОССФИТ** |  |
|  19-00 |  |  |  |  |   |  |
|  19-30 | **КРОССФИТ** начальный уровень  | **СТЕП-ИНТЕРВАЛ** |  **СТРЕТЧИНГ** | **КРОССФИТ**начальный уровень | **СТЕП-ИНТЕРВАЛ** |  |
|  20-00 |  |  |  |  |  |  |
|  20-30 |  |  |  |  |  |  |
|  21-00 |  |  |  |  |  |  |