

	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
10:00		Табата		Total Body Workout	Табата		
11:00						Transform 180°	
15:00		HIIT		HIIT			
18:00	Flexible Body (stretching)		Flexible body (stretching)		Flexible body (stretching)		
18:30							Ащанга йога
19:00	Пилатес	Transform 180°	Ащанга йога	Transform 180°	Пилатес		
19:30							Total Body Workout
Цени	Пилатес Марина	Ащанга йога Марина	HIIT Светльо	Transform 180° Здравена	Flexible body Радина	Табата Йоанна	Total Body Workout
	10.00 лв	10.00 лв	10.00 лв	12.00 лв	12.00 лв	10.00 лв	10.00 лв

Тренировките са САМО с предварителна резервация на тел: +359 52 812 812

Transform 180° - тренировка за правилно изпълнение на шпагат и пластичност на тялото

Flexible Body - тренировка за гъвкавост, удължаване и извайване на мускулите

Табата - високоинтензивен тренировъчен режим, включващ поредица от упражнения, целящи горене на калории и мазнини

Total Body Workout – високоинтензивна тренировка за цялото тяло

Тренировките могат да бъдат посещавани и с **Мултиспорт и Andjoy след направена резервация** на тел: +359 52 812 812.