

	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
09:00							Ashtanga Yoga
11:00						Transform180°	
15:00		HIIT		HIIT			
18:00	Flexible Body		Flexible Body		Flexible Body		
18:30							
19:00		Transform180°	Pilates	Transform180°			

Цени	HIIT Светльо	Ashtanga Марина	Pilates Марина	Flexible Body Радина	Transform 180° Здравена		
	10.00 BGN	10.00 BGN	10.00 BGN	12.00 BGN	12.00 BGN		

ВСИЧКИ ТРЕНИРОВКИ СА САМО С ПРЕДВАРИТЕЛНА РЕЗЕРВАЦИЯ НА ТЕЛ: +359 52 812 812

Тренировките могат да бъдат посещавани с карти Мултиспорт след направена **задължителна предварителна резервация.**

HIIT – високоинтензивна интервална тренировка

Flexible body (stretching) – помага да изваем своето тяло, да придобием по-голяма гъвкавост и да се освободим от натрупалия се стрес

Transform180° – тренировка за гъвкавост и правилно изпълнение на шпагат