

Шейпинг зал стадион «ДИНАМО»

Дни недели	8 00	9 00	10 00	11 00	12 00	13 00	14 00	15 00	16 00	17 00	18 00	19 00	20 00
Пн.		Шейп.	Шейп.	Здор. спина	Шейп.	Здор. спина		Шейп. Шейп. в 15.30	Шейп. Шейп. в 16.30	Шейп. Шейп. в 17.30	Шейп. Шейп. в 18.30	Шейп. Ушу с 19.30	Шейп. Ушу до 21.00
Вт.	Шейп.	Шейп. Х-йога		Шейп.	Шейп.				Шейп.	Шейп. Х-хоп Школьн.	Шейп. Йога с 18.30	Шейп. Йога до 20.00	Шейп. Х-йога
Ср.									Данс Микс	Здор. спина	Шейп. Йога	Ф-мик. Латина	
Чт.		Шейп.	Шейп.	Здор. спина	Шейп.	Здор. спина		Шейп. Шейп. в 15.30	Шейп. Шейп. в 16.30	Шейп. Шейп. в 17.30	Шейп. Шейп. в 18.30	Шейп. Ушу с 19.30	Шейп. Ушу до 21.00
Пт.	Шейп.	Шейп. Х-йога	Шейп.		Шейп.	Шейп.			Шейп.	Шейп.	Шейп. Йога	Шейп. Х-йога в 19.30	Шейп.
Сб.		Здор. спина	Шейп. Дети 4-6л	Ф-мик. Дети 7-9 л	Х-йога Латина		Хип- Хоп Школьн.	Хип- Хоп Школьн.					
Вс.			Дети 4-6 л	Дети 7-9 л	Данс- микс Йога	Х-йога в 13.30							

Шейп. (шейпинг) Х-ойга (Хатха-йога) Х-хоп (Хип-хоп) Ф-мик -(Фит –микс) Латина (Сальса. Бачата) Здор.спина (здоровая спина)