



**CHARISMA**  
FITNESS - MADRE

## Расписание групповых программ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9.00		Fitboll	Step		Crunch/Stretch		
10.00						Toning Sculpt	
11.00	Toning Sculpt			Step + TBL		Port de Bras	
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
17.30		Toning Sculpt			Crunch/Stretch		
18.00	Step						
18.30		Zumba	Toning Sculpt	Interval	Toning Sculpt		
19.00	Toning Sculpt						
19.30		Strip	Strip	Tabata	Step		
20.00	Stretch						
20.30			Stretch	Port de Bras			

Администрация вправе заменять программы и инструкторов по своему усмотрению

---