

Program Group Fitness

Ora	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
07:00	FITNESS CHALLENGE Raluca 60 min.		TRX Raluca 60 min		TOTAL WORKOUT Raluca 60 min.		
08:00					AQUASHAPE Mihaela I. 50 min		
08:30		ATHLETIC ROUTINE TERRY					
10:00						AQUASHAPE Mihaela I. 50 min	
11:00		POWER PILATES Raluca B 60 min		YOGA SYNERGY Raluca B. 60 min		TRX Raluca 60 min	INSANITY Staffy 60 min
12:00						CIRCUIT TRAINING Raluca 60 min.	YOGA SYNERGY Raluca B 60 min.
17:00	*DANCE KIDS Oana 50 min				*DANCE KIDS Oana 50 min		
17:30		*KARATE Copii 50 min.		*KARATE Copii 50 min.			
18:30	INSANITY Staffy 60 min	GYM KIDS Adela 50 min	ZUMBA STEP Madalina 60 min	GYM KIDS Adela 50 min			
19:00					POWER PILATES Raluca B. 60 min		
19:30	GET FIT Madalina 60 min	BE-YOU-tiful Raluca 60 min	ABT Madalina 60 min.	TABATA Raluca 60 min			
20:00	AQUASHAPE Raluca 50 min		AQUASHAPE Raluca 50 min				
20:30	ZUMBA Madalina 60 min	TRX Raluca 60 min	INSANITY Staffy 60 min	TRX Raluca 60 min			

***Cursurile de karate, gym kids, dance kids reprezintă servicii suplimentare ce necesită abonamente diferite pentru fiecare în parte, nefiind incluse în cele de tip Wellness.**

Program Spinning

Ora	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata
08:30	GABRIELA		GABRIELA		TERRY	
11:00						GABRIELA
19:00		MTB-Juganaru		MTB-Juganaru		
20:00	ELENA	TERRY	ELENA	TERRY		

Programarile se fac la receptia clubului:0723.998.266/0758.818.160
Va rugam sa respectati ora de incepere a claselor de spinning si aerobic