

## Program Group Fitness

Ora	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
07:00	<b>FITNESS CHALLENGE</b> Raluca C. 60 min.	.	<b>TRX</b> Raluca C. 60 min		<b>TOTAL WORKOUT</b> Raluca C. 60 min.		
08:30		<b>ATHLETIC ROUTINE TERRY</b>					
10:00						<b>AQUASHAPE</b> Mihaela I. 50 min	
11:00		<b>POWER PILATES</b> Raluca B 60 min		<b>YOGA SYNERGY</b> Raluca B. 60 min		<b>TRX</b> Raluca C. 60 min	<b>INSANITY</b> Staffy 60 min
12:00						<b>CIRCUIT TRAINING</b> Raluca C. 60 min.	<b>YOGA SYNERGY</b> Raluca B 60 min.
17:00	<b>*DANCE KIDS</b> Oana 50 min				<b>*DANCE KIDS</b> Oana 50 min		
17:30		<b>*KARATE</b> Copii 50 min.		<b>*KARATE</b> Copii 50 min.			
18:30	<b>INSANITY</b> Staffy 60 min	<b>CORE&amp; STRETCHING</b> Mihaela Ioan 30 min	<b>ZUMBA STEP</b> Madalina 60 min	<b>HIGH INSANITY</b> Staff 30 min			
19:00					<b>CARDIO&amp; STRETCHING</b> Raluca B. 60 min.		
19:30	<b>GET FIT</b> Madalina 60 min	<b>BE-YOU-tiful</b> Raluca C. 60 min	<b>ABT</b> Madalina 60 min.	<b>TABATA</b> Raluca C. 60 min			
20:00					<b>POWER PILATES</b> Raluca B. 60 min		
20:30	<b>ZUMBA</b> Madalina 60 min	<b>TRX</b> Raluca C. 60 min	<b>INSANITY</b> Staffy 60 min	<b>TRX</b> Raluca C. 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
20:00	Alex Grecu	TERRY	Alex Grecu	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**