

**ESENTAI
FIT+SPA**

Время	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		Время
7:15	CARDIO CROSS FORCE (тэ)		YOGA-55 (1)		CXWORX + STRETCH (1)		YOGA-55 (1)		CARDIO CROSS FORCE (тэ)						7:15
8:00	STRETCH-45 (1)								STRETCH-45 (1)		08.00 ESENTAI RUNNING CLUB * (OUTDOOR)				8:00
9:00	CXWORX (1)		AQUA FIT (бассейн)		TBW (1)		AQUA FIT (бассейн)		LES MILLS BARRE (1)		09.30 *KINESIS (тэ)				9:00
10:00	BODYPUMP™ (1)		LATIN DANCE CLASS (1)		ZUMBA® FITNESS (1)		BODYCOMBAT™ (1)		YOGA-55 (1)		PILATES+ (1)		YOGA-55 (1)		10:00
11:00	STRETCH-45 (1)		PILATES+ (1)		SHPAGAT (1)		STRETCH-45 (1)		ABL (1)		CXWORX (1)		ZUMBA® FITNESS (1)	AQUA FIT (бассейн)	11:00
12:00	TBW (1)		* RPM™ (2)	LES MILLS BARRE (1)	UPPER BODY (1)		YOGA-55 (1)		UPPER BODY (1)		BODYCOMBAT™ (1)		STRETCH-45 (1)		12:00
13:00	ZUMBA® FITNESS (1)	* WEIGHT LOSS RPM™ (2)	CXWORX + STRETCH (1)	*KINESIS (тэ)	ABL (1)	* BEGINNER RPM™ (2)	BODYPUMP™ (1)	FUNCTIONAL STEP (2)	DANCE CLASS (1)	*KINESIS (тэ)	BODYPUMP™ (1)		FT (1)		13:00
14:00											STRETCH-45 (1)		SHPAGAT (1)		14:00
18:15	LATIN DANCE CLASS - 45 (1)	* BEGINNER RPM™ (2)	PILATES+ (45) (2)	FUNCTIONAL STEP (1)	LES MILLS BARRE (1)	* WEIGHT LOSS RPM™ (2)	CXWORX(2)	LATIN DANCE CLASS - 45 (1)	UPPER BODY (1)						18:15
19:00	BODYPUMP™ (1)	BOXING (р)	* RPM™ (2)		STRONG® (1)		ZUMBA® FITNESS (1)		ABL (1)		Зал 1 Зал 2 ТЭ - тренажерный зал Р - ринг *Программа по предварительной записи Запись на утренние программы производится с 20.00 предыдущего дня Рецепция Клуба: 355 55 58 Запись на программу ESENTAI RUNNING CLUB * (OUTDOOR) по телефону +7 701 705 16 87 Дмитрием (по субботам)				19:00
		CROSS FORCE ATHLETIC(тэ)	BODYCOMBAT™ (1)		CROSS FORCE FUNCTIONAL (тэ)	BOXING (р)	* RPM™ (2)	*KINESIS (тэ)	CROSS FORCE METCON (тэ)	BOXING (р)					
20:00	SHPAGAT (1)		YOGA-55 (1)		CXWORX + STRETCH (2)	STRIP DANCE (1)	SHPAGAT (1)		YOGA-55 (1)						20:00