



Адрес: 119019, г.Москва,
улица Воздвиженка, 9, стр.2
Тел.: +7 (495) 135-35-87
E-mail: info@slidefit.club
www.slidefit.club

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---------------|------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|--------------|
| 9:00 - 10:00 | Кардио | | Интервальная | | Кардио | | |
| 10:00 - 11:00 | Интервальная | | Кардио | | Интервальная | Интервальная | |
| 11:00 - 12:00 | | | | | | Кардио | |
| 12:00 - 13:00 | Интервальная | | | Кардио | Интервальная | Стрейтчинг | Кардио |
| 13:00 - 14:00 | ABL (пресс ноги) | Кардио | ABL (пресс ноги) | Круговая тренировка | Cross pump | Круговая тренировка | Интервальная |
| 14:00 - 15:00 | Кардио | Интервальная | Интервальная | Кардио | Кардио | ABL (пресс ноги) | |
| 15:00 - 16:00 | | | | | | | |
| 16:00 - 17:00 | | | | | | Интервальная | Cross pump |
| 17:00 - 18:00 | | | | | | Кардио | Кардио |
| 18:00 - 19:00 | Кардио | Интервальная | Pump | Круговая тренировка | Кардио | Стрейтчинг | |
| 19:00 - 20:00 | Интервальная | Круговая тренировка | Кардио | Интервальная | Круговая тренировка | | |
| 20:00 - 21:00 | Кардио | ABL (пресс ноги) + Стрейтчинг | Интервальная | ABL (пресс ноги) + Стрейтчинг | ABS Стрейтчинг | | |
| 21:00 - 22:00 | Pump | Кардио | Стрейтчинг | Кардио | | | |

Тел.: +7 (495) 135-35-87 | E-mail: info@slidefit.club | www.slidefit.club