



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