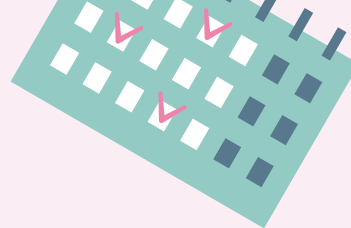


РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЖЕНЩИНЫ

ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ



АЛЫЕ ПАРУСА

- СПОРТКЛУБ -

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

8:00

ЗАВТРАК

9:30

ПИЛАТЕС

11:30

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДИЕТОЛОГА
/НУТРИЦИОЛОГА

13:30

ОБЕД

19:00

УЖИН

8:00

ЗАВТРАК

9:30

ЙОГА

15:00

ПЛАВАНИЕ
С ТРЕНЕРОМ

19:00

УЖИН

8:00

ЗАВТРАК

9:30

ПИЛАТЕС

11:00

МУЗЕЙ
ДРЕВНОСТИ

13:30

ОБЕД

17:00

ПОСЕЩЕНИЕ
БАССЕЙНА
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

18:30

УЖИН

19:30

ПРАКТИКА
МЕДИТАЦИИ/
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ПРАКТИКА

8:00

ЗАВТРАК

9:30

ЙОГА

13:30

ОБЕД

15:00

ПЛАВАНИЕ
С ТРЕНЕРОМ

19:00

УЖИН

8:00

ЗАВТРАК

9:30

ПИЛАТЕС

13:30

ОБЕД

15:00

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ
ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА -
КАРДИО ЗОНА

17:30

ЛИТЕРАТУРНЫЙ
ВЕЧЕР

19:00

УЖИН

8:00

ЗАВТРАК

9:30

ЙОГА

11:30

МУЗЕЙ
АЙВАЗОВСКОГО

14:00

ОБЕД

17:00

ПОСЕЩЕНИЕ
БАССЕЙНА
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

19:00

УЖИН

9:00

ЗАВТРАК

11:00

ПЕШЕХОДНАЯ
ПРОГУЛКА
ПО ГОРОДУ

14:00

ОБЕД

16:30

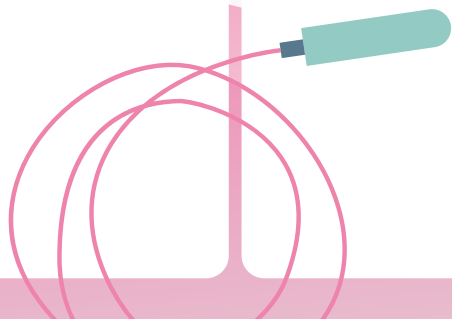
ПОСЕЩЕНИЕ
САУНЫ, ХАММАМА
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

18:30

УЖИН

19:30

ПРАКТИКА
МЕДИТАЦИИ/
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ПРАКТИКА



РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

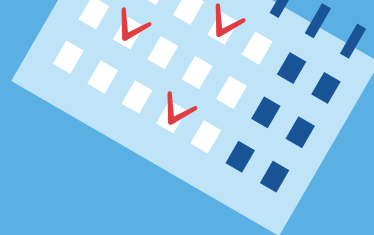
МУЖЧИНЫ

ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ



АЛЫЕ ПАРУСА

- СПОРТКЛУБ -



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

8:00

ЗАВТРАК

8:00

ЗАВТРАК

8:00

ЗАВТРАК

8:00

ЗАВТРАК

8:00

ЗАВТРАК

8:00

ЗАВТРАК

9:00

ЗАВТРАК

11:30

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДИЕТОЛОГА
/НУТРИЦИОЛОГА

10:00

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ
ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА -
КАРДИО ЗОНА

11:00

МУЗЕЙ
ДРЕВНОСТИ

10:00

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ
ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА -
КАРДИО ЗОНА

10:00

ПОСЕЩЕНИЕ
БАССЕЙНА
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

11:30

МУЗЕЙ
АЙВАЗОВСКОГО

11:00

ПЕШЕХОДНАЯ
ПРОГУЛКА
ПО ГОРОДУ

13:30

ОБЕД

13:30

ОБЕД

13:30

ОБЕД

13:30

ОБЕД

13:30

ОБЕД

14:00

ОБЕД

14:00

ОБЕД

15:30

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
С ТРЕНЕРОМ

15:00

ПЛАВАНИЕ
С ТРЕНЕРОМ

15:30

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

15:00

ПЛАВАНИЕ
С ТРЕНЕРОМ

15:30

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
С ТРЕНЕРОМ

17:00

ПОСЕЩЕНИЕ
БАССЕЙНА
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

16:30

ПОСЕЩЕНИЕ
САУНЫ, ХАММАМА
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ

19:00

УЖИН

19:00

УЖИН

18:30

УЖИН

19:00

УЖИН

17:30
ЛИТЕРАТУРНЫЙ
ВЕЧЕР

19:00

УЖИН

18:30

УЖИН

19:30

ПРАКТИКА
МЕДИТАЦИИ/
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ПРАКТИКА

19:00

УЖИН

19:30

ПРАКТИКА
МЕДИТАЦИИ/
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ПРАКТИКА

