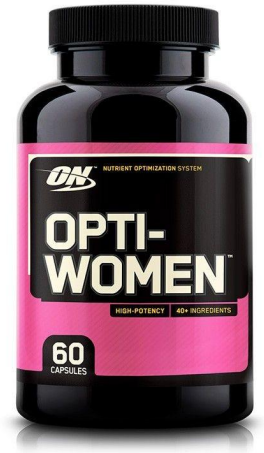

Витамины OPTI WOMEN – весьма эффективный комплексный препарат, который повышает работоспособность, и обменные процессы в организме женщины нормализует. При соблюдении дозировок прием этого средства способен обеспечить впечатляющие результаты!

В состав протеина BSN SYNTHA-6 входит шесть видов белка:

Концентрат сывороточного протеина,

Изолят сывороточного протеина,

Казеинат кальция,

Мицеллярный казеин,

Изолят молочного протеина,

Яичный белок и глютаминовые пептиды.

Это обусловлено попыткой производителя решить сразу несколько вопросов:

Быструю усвояемость,

Сытность и пролонгированное действие.

Подобная белковая матрица однозначно подойдет для женщин и начинающих посетителей тренажерного зала.

Добровольская Алина

9:00 Функциональный тренинг
10:00 Pilates
11:00 Комплекс упражнений
11:00 Здоровая спина
16:00 Body Sculpt
17:20 Скульптура тела
18:20 Pilates с оборудованием
18:20 Step интервал
18:20 Китайская гимнастика Цигун
19:20 ABL+Core
19:20 Проект Силуэт

11:00 Hiit&Pump
11:00 МФР
11:00 Детский класс каратэ
16:00 ABL+Core
17:20 Стрейчинг

JUMP- ЭТО ПРЫЖОК К ЗДОРОВЬЮ!

Будьте с нами! И участвуйте в розыгрыше "Счастливый чек"

СОВЕРШАЙТЕ ПОКУПКИ В НАШЕМ FITNESS BAR С 11.11 ПО 15.11
ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ С УКАЗАНИЕМ ДАННЫХ НА ЧЕКЕ
ПРИХОДИТЕ НА РОЗЫГРЫШ 16.11.19

10:00 Стрейчинг +массажные роллы
11:00 **Pump Power**
11:00 Детский класс каратэ
17:20 Идеальный пресс+ягодицы
18:20 **Pilates** для плоского живота
18:20 **FTRCross**-Табата
18:40 Детский класс каратэ
19:20 Фит-Микс
19:20 Стрейчинг в гамаках
19:30 Акробатика на пилоне (для начинающих)
20:00 Класс каратэ (старшая группа)

11:00 Hiit& Pump

11:00 МФР

16:00 Детский класс каратэ

16:00 Ноги,пресс,ягодицы

17:20 Стрейчинг

JUMP

10:00 Стрейчинг**+** массажные роллы
11:00 Pump Power
11:00 Детский класс каратэ
17:20 Идеальный пресс**+**ягодицы
18:20 Pilates для плоского живота
18:20 FTRCross-Табата
18:40 Детский класс каратэ
19:20 Фит**-**микс
19:20 Стрейчинг в гамаках
19:30 Акробатика на пилоне **(**для начинающих**)**
20:00 Класс каратэ **(**старшая группа**)**

Body Tonic

(силовая с элементами **Pilates**)

Функционал-й тренинг

https://vk.com/jump_22?w=app5898182_-78708314%2F%2Fs%2F%2F54495

Body Tonic

(силовая с элементами **Pilates**)

Ноги, пресс, ягодицы

среда

09:00 Функциональный тренинг
10:00 Pilates с оборудованием
11:00 Body Tonic (силовая с элементами **Pilates)**
16:00 Body Sculpt
17:20 Скульптура тела
18:00 Бокс
18:20 Step интервал
18:20 Pilates с оборудованием
18:40 Детский класс каратэ
19:20 Ноги**,** пресс**,** ягодицы

четверг

10:00 Pilates для плоского живота
11:00 Pump Power
11:00 Детский класс каратэ
17:20 Функциональный тренинг
17:20 Pilates для плоского живота
18:00 Бокс
18:20 Hiit& Pump
18:20 Хитовые упражнения(пресс,ноги,ягодицы)
18:40 Детский класс каратэ
19:20 Фит-Микс
19:20 Стрейчинг+ массажные роллы
19:30 Боди балет на пилоне (для начинающих)
20:00 Класс каратэ(старшая группа)

ПЯТНИЦА

09:00 Силовая с оборудованием
10:00 Стрейчинг+МФР
11:00 Body Tonic
16:00 Идеальный пресс**,**ягодицы
17:20 Body Power
18:00 Бокс
18:20 Скульптура тела
18:20 Стрейчинг в гамаках
19:00 Оздоровительная практика **«**Цигун**»**
19:20 Pilates для плоского живота

СУББОТА

11:00 Hiit& Pump

11:00 МФР

16:00 Детский класс каратэ

16:00 Ноги,пресс,ягодицы

17:20 Стрейчинг