

ЧАС/ДЕН	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
09:00	<p>Тренировките по</p> <p>Пилатес</p> <p>през м.август ще се провеждат онлайн.</p> <p>За повече информация можете да се свържете с нас на 0988933101</p>	<p>KANGOO JUMPS</p> <p>09:00-09:50</p>	<p>Тренировките по</p> <p>Пилатес</p> <p>през м.август ще се провеждат онлайн.</p> <p>За повече информация можете да се свържете с нас на 0988933101</p>	<p>KANGOO JUMPS</p> <p>09:00-09:50</p>			
10:00							
11:00							<p>KANGOO JUMPS</p> <p>функ.тренировка</p> <p>11:00-11:50</p>
12:00							
13:00							
17:00							
18:00		<p>FIT JUMPING</p> <p>Кардио на трамплини</p> <p>18:00-18:55</p>	<p>KANGOO JUMPS</p> <p>18:00-18:50</p>	<p>FIT JUMPING</p> <p>Кардио на трамплини</p> <p>18:00-18:55</p>	<p>KANGOO JUMPS</p> <p>18:00-18:50</p>		
19:00	<p>СТЕП АЕРОБИКА</p> <p>19:05-19:55</p>	<p>ZUMBA</p> <p>19:10-20:00</p>	<p>СТЕП АЕРОБИКА</p> <p>19:05-19:55</p>	<p>ZUMBA</p> <p>19:10-20:00</p>			
20:00	<p>ТАБАТА</p> <p>20:10-20:55</p>		<p>ТАБАТА</p> <p>20:10-20:55</p>				

ПРОГРАМА

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ!!!

- Часовете в програмата са с предварително записване на посочения телефон или на FB страницата ни <https://www.facebook.com/kamato.bg/>
- Групите са смесени и са подходящи, както за начинаещи, така и за напреднали!
- При отсъствие на инструктор тренировката се води от негов заместник или се отменя!
- ТРЕНИРОВКА се провежда с минимум 2-ма човека. Като това се вижда на място, в началото на тренировката!
- За участие в тренировката всеки клиент трябва да носи чисти спортни обувки, които са предназначени само за залата.
- Молим, носете си лична хавлиена кърпа, която да постилате при използване на постелките в залата!
- При записан час за тренировка и невъзможност да присъствате, молим, обадете се да предупредите и да освободите мястото си за друг желаещ!

ЛЕГЕНДА:

- Висока интензивност/натоварване
- Средна интензивност/натоварване
- Ниска интензивност/натоварване
- Друго
- За ДЕЦА / Подходящо и за деца - !!! За да разберете от каква възраст са подходящи заниманията се свържете с нас на посочения телефон!!!