

ЧАС/ДЕН	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
09:00		KANGOO JUMPS 08:00-09:00		KANGOO JUMPS 08:00-09:00			
10:00							ЙОГА 10:00-10:55
11:00							KANGOO JUMPS функ.тренировка 11:00-11:55
12:00							FIT JUMPING ТРАМПЛИНИ 12:10-13:00
13:00							
17:00						KANGOO JUMPS 17:00-17:50	
18:00	ПИЛАТЕС 18:00-18:50	KANGOO JUMPS 18:00-18:50	ПИЛАТЕС 18:00-18:50	KANGOO JUMPS 18:00-18:50	FIT JUMPING ТРАМПЛИНИ 18:00-18:55	ТАБАТА 18:05-18:50	
19:00	СТЕП АЕРОБИКА 19:05-19:55	ZUMBA 19:10-20:00	СТЕП АЕРОБИКА 19:00-19:50	ZUMBA 19:10-20:00	ЙОГА 19:00-19:55		
20:00	ТАБАТА 20:10-20:55		ТАБАТА 20:10-20:55				

# 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!!!