

# Расписание тренировок

## в праздничные дни

с 04.01.2026-11.01.2026 г.:

<b>04.01.2026</b> воскресенье 10:00 – 16:00	<u>12:00</u>	Интервальная тренировка
	<u>13:00</u>	Растяжка
<b>05.01.2026</b> понедельник 10:00 – 16:00	<u>11:00</u>	Пилатес + Мини-группа Здоровая спина
	<u>12:00</u>	Специальная программа для похудения
<b>06.01.2026</b> вторник 10:00 – 16:00	<u>14:00</u>	Качай орех
<b>07.01.2026</b> среда	<b>ВЫХОДНОЙ</b>	
<b>08.01.2026</b> четверг 10:00 – 16:00	<u>11:00</u>	Пилатес
	<u>12:00</u>	Специальная программа для похудения
<b>09.01.2026</b> пятница 10:00 – 16:00	<u>11:00</u>	Йога
	<u>15:00</u>	Мини-группа Юли в ТЗ
<b>10.01.2026</b> суббота 10:00 – 16:00	<u>11:00</u>	Мини-группа Здоровая спина
	<u>12:00</u>	Танцы
<b>11.01.2026</b> воскресенье 10:00 – 16:00	<u>12:00</u>	Интервальная тренировка
	<u>13:00</u>	Растяжка